



Nr 4/2017

Cena: 2 pln

Ogłoszenia
s. 27

Kiekrz
s. 2

Cyberbezpieczni
s. 3-4

Sport
s. 22-26

Proobronni
s. 5

Rozrywka
s. 20-21

Piosenka poetycka
s. 6

Language corner
s. 16-19

Otrzęsiny
s. 7

Wywiad miesiąca
s. 14-15

Konkurs
recytatorski
s. 8

Podaj łapę
s. 13

UNICEF
s. 10-12

Hejter, haker
s. 9

WARSZTATY W KIEKRZU

W dniach 20-21 listopada uczniowie trzecich klas zarządzania kryzysowego oraz gościnnie uczniowie klasy 2w, wzięli udział w dwudniowych warsztatach kompetencyjnych zorganizowanych przez Komendę Wojewódzką Policji w Poznaniu. Młodzież wyruszyła w drogę w poniedziałek rano. Po dość długiej i męczącej podróży dotarli na miejsce.

Niestety, poprzez komplikacje na drogach w trakcie jazdy, nasi uczniowie nie zdążyli na pierwsze, zaplanowane dla nich zajęcia i na miejscu pojawili się z kilkugodzinnym opóźnieniem. Po zakwaterowaniu się w malowniczo położonym ośrodku żeglarskim *Navigare* w Kiekrzu uczniowie wyruszyli na pierwsze zajęcia z zakresu autoprezentacji, gdzie mogli dowiedzieć się jak prawidłowo zaprezentować się na potencjalnej rozmowie kwalifikacyjnej.

Po wykładzie uczniowie mieli czas dla siebie, natomiast po kolacji czekała na nich grupa studentów psychologii, z którymi każdy z osobna miał okazję porozmawiać. Na miłe zakończenie dnia studenci zorganizowali gry i zabawy grupowe, które miały na celu zintegrowanie uczniów.

Kolejny dzień młodzież zaczęła od bardzo stresującego zadania, a mianowicie od symulacji rozmowy kwalifikacyjnej. Jak się okazało to nie taka prosta rzecz, jakby się mogło wydawać. Było sporo stresu i nerwów. Nasi koledzy czuli się jak na prawdziwej rozmowie o pracę, jednak to ćwiczenie z pewnością pomoże im w dalszej drodze. Są już przygotowani, wiedzą jaki stres się z tym wiąże i jakie pytania mogą paść.

Następnie grupa wyruszyła na wykłady dotyczące cyberprzemocy, które miały miejsce w Wyższej Szkole Pedagogiki i Administracji w Poznaniu. Po zajęciach przyszedł czas na odwiedzenie punktu *Skoda Autolab*, gdzie młodzież pod okiem przewodników mogła wziąć udział w zajęciach z zakresu pierwszej pomocy. Tutaj przyswoili sobie trochę informacji o technice samochodowej i technice jazdy. Na zakończenie coś na co wszyscy czekali z niecierpliwością, ale i lekką obawą - symulator dachowania samochodu - zabawa z nutką refleksji. Wyjazd z pewnością przyniósł ze sobą wiele korzyści i wartościowych informacji.

Mamy nadzieję, że wiadomości jakie uzyskali uczniowie pomogą im w dalszej drodze ku dorosłości.



Anna Walkowiak, II w

CYFROWO BEZPIECZNI



Od pewnego czasu w naszej szkole funkcjonuje projekt *Cyfrowo-bezpieczni*, w którym uczniowie naszej szkoły mogą wykazywać swoje umiejętności informatyczne. Mogą również przyswajać nowe informacje o funkcjonowaniu Internetu, jego możliwościach, a także zagrożeniach jakie ze sobą niesie. W tym roku, podobnie jak w poprzednim, nasza szkoła bierze udział w konkursie, którego główną nagrodą jest wyjazd na wykłady do Tarnowa. Warto dodać, iż jedną edycję konkursu już wygraliśmy, w skutek czego grupa uczniów zaangażowanych w projekt mogła bezpłatnie pojechać na warsztaty do Tarnowa i tam dowiedzieć się wielu nowych, zaskakujących rzeczy. Konkurs polega na organizowaniu różnych akcji, za które przyznawane są punkty. Szkoła, która zbierze ich najwięcej wygrywa. Gorąco zachęcamy uczniów do angażowania się w działania projektu.

Jasna strona Internetu

Mimo, iż na każdym kroku przekazywane są nam informacje o zagrożeniach jak niesie ze sobą korzystanie z sieci, chcemy pokazać że Internet nie niesie ze sobą tylko zagrożeń. Są też pozytywne strony. Dobrze wiemy, że nasze „okno na świat” jest nieodłącznym elementem w poszukiwaniu informacji na dany temat. Co więcej, dzięki niemu możemy zawierać nowe znajomości, poznawać nowych, ciekawych ludzi. Powszechnie wiadomo, że nigdy nie wiemy kto siedzi po drugiej stronie. Nie możemy jednak popadać w paranoję, prawda? Dzięki możliwościom Internetu możemy również poznawać nowe miejsca, oglądać zdjęcia czy filmy, a także chwalić się naszymi talentami. Dzięki wielu udogodnieniom możemy ułatwić sobie życie np. płacąc rachunki przy użyciu komputera zamiast wyczekiwać godzinami w kolejkach. Możemy również robić zakupy bez wychodzenia z domu. Wszystko to bez wątpienia sprawia, że nasze życie staje się łatwiejsze i mamy więcej wolnego czasu. Pamiętajmy o tym by nasze bezpieczeństwo stawiać zawsze na pierwszym miejscu, ale nie rezygnować całkiem z korzystania z Internetu, który także jest świetną formą rozrywki.



CZY WIESZ ŻE:

- Pierwszy film umieszczony w serwisie *YouTube* trafił tam 23 kwietnia 2005 roku. Video zatytułowane "*me at the zoo*" wciąż istnieje;
- Fraza wpisana w Google przebywa średnio drogę 2500 km do centrum danych firmy i z powrotem by dostarczyć użytkownikowi wyniki wyszukiwania;
- Pierwsza internetowa emotikona została użyta przez Amerykanina - Kevina MacKenziego w 1979 roku. Symbol ":-)" miał sygnalizować ironię w wypowiedzi;
- Termin "surfować po Internecie" ustanowiła w 1992 roku amerykańska bibliotekarka Jean Armour Polly. Został on wówczas wykorzystany w artykule w czasopiśmie i zilustrowany rysunkiem surfera na podkładce pod myszkę.

Anna Walkowiak, II w

PROOBRONNI.PL

W ramach ogólnopolskiego programu *proobronni.pl* realizowany jest w naszej szkole konkurs, którego założeniem jest sfilmowanie wydarzenia społecznego i nadesłanie powstałego materiału wraz z opisem na adres organizatora. Klasa II W, której wychowawcą jest mgr inż. Jerzy Seleta wzięła w nim udział. Jako swój projekt wybrali filmik ze swojego tegorocznego obozu, który przygotowała uczennica Anna Walkowiak. Uwiecznione są w nim zajęcia, które odbywały się na terenie ośrodka Piaski- Szczygliczka. Musztra, czołganie, rzut granatem, pierwsza pomoc, umiejętna obsługa broni palnej to tylko część wszystkich atrakcji, które są w nim pokazane. Filmik nie mógł być za długi, więc jego autorka starała się w skrócie pokazać działania klasy. Przedstawione w skrócie zostały:

- Pierwszy apel z udziałem dyrektora Tomasza Gulińskiego,
- Przemarsz na teren obozu,
- Rozkładanie namiotów przez klasę,
- Czołganie naszych zielonych kolegów,
- Strzelanie, pozycje strzeleckie oraz teoria o broni,
- Nie zabrakło „pompowania”!
- Zajęcia na pasie taktycznym,
- Rzut „granatem”,
- Zajęcia na terenie parku linowego,
- Kamuflaż,
- Taniec i śmiech.

Nagrodą w konkursie jest 5 szkoleń strzeleckich dla pięciu najlepszych klas oraz 200 opasek uciskowych dla najlepszej dwudziestki.

Mamy nadzieję, że uda nam się zdobyć podium, trzymajcie kciuki razem z nami!

Magda Łukaszewska, II w

KONKURS PIOSENKI POETYCKIEJ



Dnia 22. listopada w III Liceum w Ostrowie Wielkopolskim odbył się powiatowy konkurs piosenki poetyckiej. Myślą przewodnią tego wydarzenia były słowa św. Franciszka Salezego „Jedyną miarą miłości jest - miłość bez miary”. Naszą szkołę reprezentowały Patrycja Gąsiorek w piosence pt: „Brzydcy” Grażyny Łobaszewskiej oraz Julia Marek wykonując piosenkę „Kiedy przyjdzie dzień” Antoniny Krzysztoń, w której Maja Adamska grała na bębnie a Wojtek Zimny na gitarze elektrycznej. Opiekunem była pani Justyna Ligocka.

Julia Marek, II w

Otrzęsiny



24 listopada w ZSP CKU w Przygodzicach na lekcji 4 i 5 odbyły się OTRZĘSINY klas pierwszych Liceum Ogólnokształcącego oraz Technikum. W części pierwszej uczniowie uczestniczyli w grze korytarzowej. Wcześniej uczniowie starszych rocznikowo klas ułożyli zadania, które później, zaszyfrowane w postaci kodów QR, zostały poukrywane w całej szkole. Uczniowie musieli je odszukać, odpowiedzieć poprawnie na pytanie i zatwierdzić u właściwego eksperta. Po wykazaniu się wiedzą o szkole pierwszoklasiści musieli zaprezentować swoją sprawność fizyczną. Klasy mundurowe – na torze przygotowanym przez Pana Dariusza Sosińskiego a klasa technikum – przez Pana Stanisława Kazowskiego. Na zakończenie wspólnie nagrodziliśmy wszystkich uczniów gromkimi brawami.

Sebastian Lupa, II w

KONKURS RECYTATORSKI



27. listopada uczennice naszej szkoły wzięły udział w konkursie recytatorskim organizowanym przez Zespół Szkół Budowlano-Energetycznych w Ostrowie. Pod baczny okiem pani Justyny Ligockiej przygotowywały swoje występy. Tematem konkursu były małe ojczyzny w literaturze. Poziom był bardzo wysoki, ale to nie przeszkodziło zdolnej Agacie Chwołce z klasy III W w zajęciu PIERWSZEGO miejsca. Mało tego, uczennica klasy IIB dostała wyróżnienie za swój występ. Życzymy dalszych sukcesów w rozwijaniu swoich talentów!

Magda Łukaszewska, II w

KONKURS INTERNETOWY



4 grudnia Marszałek Senatu RP Stanisław Karczewski wręczył laureatom ogólnopolskiego konkursu Hejter, haker, e-obywatel dyplomy. **Mateusz Szczepaniak** uczeń klasy III LOW znalazł się w gronie 20 nagrodzonych. Laureaci i jednocześnie autorzy esejów na temat zagrożeń w Internecie wzięli udział w międzynarodowej konferencji państw Trójkąta Weimarskiego oraz mogli zwiedzić gmach polskiego Parlamentu oraz Centrum Nauki Kopernik.

(MJ, MR)

JESTEŚMY W KLUBIE UNICEF!

"Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest; nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi".

W połowie listopada **NASZA SZKOŁA** przystąpiła do współpracy z organizacją **UNICEF**. Jest to organizacja humanitarna i rozwojowa działająca na rzecz dzieci. Od ratujących życie szczepień, przez budowę szkół, po natychmiastową pomoc w sytuacji klęski humanitarnej - UNICEF robi wszystko, aby dzieciom żyło się lepiej. Pracuje w małych wioskach i z rządami państw, bo uważa, że każde dziecko, niezależnie od miejsca urodzenia, koloru skóry czy religii, ma prawo do zdrowego i bezpiecznego dzieciństwa. UNICEF nie jest finansowany przez ONZ i dlatego potrzebuje wsparcia Darczyńców, aby nieść pomoc dzieciom.

Jednym z bardzo ważnych obszarów działań UNICEF jest edukacja i kształtowanie świadomości dzieci i młodzieży. Przystępując do **Klubu Szkół UNICEF** pragniemy pomóc dzieciom w potrzebie. W ramach projektu **Spraw, aby dzieci z Syrii przetrwały zimę!** chcemy wesprzeć UNICEF i pokazać jak wielkie mamy serce. Fundusze zebrane przez UNICEF Polska w ramach zimowej kampanii zostaną przekazane na zapewnienie najmłodszym ciepłych ubrań, koców termalnych oraz ogrzewania klas, w których przebywają i uczą się dzieci. Nawet najmniejszy datek przyczynia się do ochrony życia i zdrowia najmłodszych z Syrii jak i krajów ościennych.

Dla większości dzieci w Polsce, pierwsze dni zimy, oznaczają zabawę w śniegu, lepienie bałwana i zapach gorącej czekolady. Niestety, rzeczywistość jest inna dla najmłodszych z Syrii. W kraju ogarniętym wojną, zima jest szczególnie trudnym czasem w roku. Chore, pozbawione bezpiecznego schronienia i często ranne dzieci walczą o każdy dzień. Zimą grozi im śmierć. UNICEF jest na miejscu i jako jedna z nielicznych organizacji niesie pomoc na terenie niemal całego kraju. Niestety, potrzeby są ogromne!!!!!!!!!!!!!!

Wojna w Syrii trwa już ponad 6 lat. Skutki konfliktu zbrojnego miały wpływ na życie niemal 6 mln dzieci. Każdego dnia muszą walczyć o przetrwanie, zmagając się z brakiem

wody, żywności czy prądu. Według statystyk, aż 85% Syryjczyków żyje poniżej granicy ubóstwa.

Obecnie, na skutek trwającego konfliktu, ponad 2,8 mln najmłodszych mieszka na obszarach trudno dostępnych, w tym aż 280 000 dzieci przebywa na terenach całkowicie odciętych od pomocy humanitarnej.

Dla dzieci z Syrii nadchodzi trudny czas – zima. Większości rodzin w Syrii i w obozach, w krajach ościennych, takich jak Jordania, Liban, czy Irak nie stać na zaspokojenie podstawowych potrzeb swoich dzieci. Wiele z nich zmuszonych jest chodzić w zniszczonych, często podartych ubraniach, które nie zapewniają odpowiedniej ochrony przed zimą.



Dzieciom znajdującym się często w sytuacji zagrożenia życia UNICEF dostarcza zestawy ciepłej odzieży. Pełen pakiet, który otrzymują najmłodszy zawiera m. in. kurtkę, ciepły wełniany sweter, nowe ocieplane spodnie, czapkę, szalik i rękawiczki. To one sprawiają, że dzieci przebywające w trudnych warunkach nie odczuwają przenikliwego zimna. **1,5 miliona dzieci z Syrii potrzebuje naszej pilnej pomocy tej zimy.**

Mam nadzieję że **NASZA SZKOŁA** stanie na wysokości zadania i pokaże innym jak pomagać dzieciom w potrzebie. Ta akcja jest prawdziwym sprawdzianem naszej wrażliwości, uczy pokory i empatii.

Zachęcam wszystkich do wnikliwej analizy „kącika” poświęconego projektowi **Spraw, aby dzieci z Syrii przetrwały zimę!** (na dolnym korytarzu).

W najbliższy czasie pojawi się kolejna informacja, dotycząca konkursów w ramach ww. akcji. Celem oraz myślą przewodnią projektu jest zebranie funduszy oraz rozpropagowanie akcji szerszej rzeszy społeczeństwa – ludziom dobrej woli, ludziom o szerokich horyzontach i **WIELKIM SERCU**. Wszelkie **UWAGI, POMYSŁY** oraz **SUGESTIE** dotyczące wsparcia dla Syrii proszę kierować do pani Joanny Zbroi – koordynatora akcji.

Joanna Zbroja

Podaj łapę



W ramach szkolnego projektu z przedmiotu Ekonomia w praktyce piątka dziewczyny z klasy 2w zorganizowała na terenie naszej szkoły zbiórkę: karmy, kocy oraz rzeczy potrzebnych do pielęgnacji psów i kotów. Zebrane rzeczy zostały przekazane do Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt w Wysocku Wielkim. Zwieńczeniem akcji był wyjazd uczniów do Schroniska, w celu spędzenia czasu z pupilami, którym potrzebna jest miłości, i pomoc jaką ofiarujemy.

Jagoda Przybył, II w

Wywiad miesiąca



W ramach cyklu "Wywiad miesiąca" przeprowadziliśmy rozmowę z Panem Tomaszem Adamczykiem, nauczycielem wychowania fizycznego w naszej szkole.

R: Jak długo pracuje Pan w naszej szkole?

T.A: We wrześniu będzie 7 lat.

R: Jak podoba się Panu praca w ZSP?

T.A: Zawsze chciałem pracować w szkole, więc mam co chciałem ;-) bardzo mi się podoba!

R: Jest Pan opiekunem Samorządu Uczniowskiego. Czy podoba się Panu ta rola?

T.A: Sami mnie wybraliście ;-) więc jakby mogła mi się ta rola nie podobać? Praca z Wami to przyjemność, choć czasami przyznaję, Wasza kreatywność przekracza barierę światła :-)

R: Wiadomo, że ma Pan też zajęcia poza lekcyjne ze swoimi "Krecikami". Jak udaje się Panu wszystko pogodzić?

T.A: Codziennie rano wychodzę do pracy. Od 8.00 do 21.00 nie ma mnie w domu. Niestety ciężko mnie będzie od tych rzeczy odciągnąć bo robię to co lubię, więc spełniam się zarówno w roli belfra jak i trenera małych *krecików*. Przyznać muszę, że czasami padam... Ale później wstaje mocniejszy, hehe. Nie ma lekko, ale póki co daję radę - młody jestem :-D.

R: Czy jest coś, co mógłby Pan sobie zarzucić?

T.A: Tak...szal na szyję...ewentualnie ciepły koc na plecy - ale to nocami na obozie klas mundurowych ;-).

R: Myśli Pan, że ma dobry kontakt z uczniami?

T.A: To już nie mnie oceniać. Uczniów trzeba się zapytać. Inni mnie może akceptują a innym przeszkadzam swoim zachowaniem. Tak czy siak staram się im pomagać, ponieważ to "My Nauczyciele" jesteśmy dla Was :-)

R: Czy według Pana jest coś, co by można było zmienić w ZSP CKU?

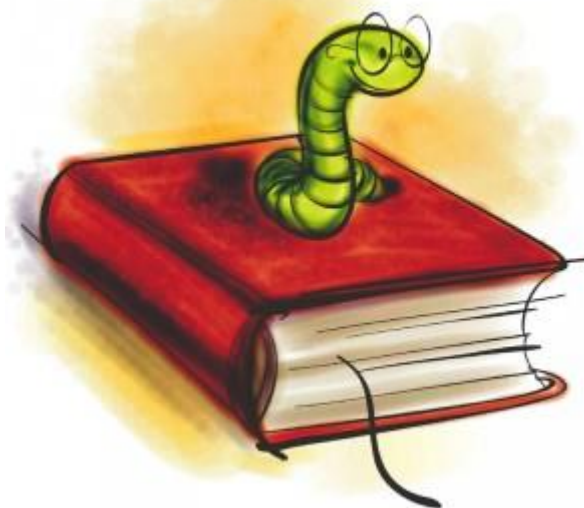
T.A: Tak. Lekcje są stanowczo za długie ;-), hehe.

R: " Cziken " to Pana pseudonim rozpoznawczy, skąd się wziął?

T.A: Wziął się ze szkoły podstawowej, ale dlaczego i kiedy niestety nie pamiętam. Wiem, że przetrwał do dnia dzisiejszego wiem...Bo słyszę ;-).

Magda Łukaszewska, II w

LANGUAGE CORNER



WISSENSWERTES ÜBER DEUTSCHLAND



Boże Narodzenie w Niemczech rozpoczyna się 24 grudnia Wigilią. To okres oczekiwania, wielkiej radości, ale też czas spędzany w gronie najbliższych.

Adwent

Święta Bożego Narodzenia są prawdopodobnie najważniejszymi świętami dla mieszkańców Niemiec. Ich obchody zaczynają się dosyć wcześnie, bo już cztery tygodnie przed Wigilią. Adwent jest w Niemczech

czasem radosnego oczekiwania. W domach pojawiają się wieńce adwentowe – są zrobione z zielonych gałązek jodłowych, a w każdym z nich umieszczone są cztery świece. W każdą adwentową niedzielę zapala się kolejną świecę, by ostatniej przedświątecznej niedzieli zapłonąć mogły wszystkie cztery świece. Zawsze zielone gałązki symbolizują życie, natomiast światło - nadchodzącego Jezusa.

Kalendarz adwentowy

Adwent to również bardzo radosny czas dla dzieci. Każde z nich dostaje bowiem specjalny adwentowy kalendarz. Posiada on **24 specjalne okienka**, w których dzieci znajdują czekoladki, małe słodczyce lub miniaturowe zabawki. Można jednak otworzyć tylko jedno okienko dziennie.

Choinka

Boże Narodzenie w Niemczech kojarzy się głównie z choinką – **wywodzącą się właśnie z Niemiec**. To tutaj już od XV i XVI wieku w domach umieszczane były zielone drzewka iglaste, mające symbolizować drzewo życia, dane ludziom przez nowo narodzonego Jezusa. Podobnie jak w Polsce choinki przystrajane są specjalnymi, kolorowymi ozdobami. Często wieszane są na nich własnoręcznie wypiekane imbirowe ciasteczka, w różnych kształtach. Choinki zawsze są bardzo jasno oświetlone specjalnym i lampkami, a niekiedy tradycyjnie świecami. Pod choinką znaleźć można miniaturowe figurki przedstawiające szopkę, w której narodził się Chrystus.

Jarmarki bożonarodzeniowe

Adwent to czas bożonarodzeniowych jarmarków. Są to olbrzymie, kolorowe kiermasze, odbywające się w wielu miastach i miasteczkach. Można na nich nabyć wszystkie niezbędne świąteczne dekoracje, kalendarze adwentowe, ozdoby choinkowe. Zakupy umilają grane i śpiewane kolędy. Można w międzyczasie napić się grzanego wina lub zjeść specjalne, pieczone tylko na tę okazję pierniczki. Całe miasta przygotowywane są na zbliżające się Boże Narodzenie. Ulice oświetlone są, udekorowane okolicznościowymi elementami. Cały kraj - wszystkie miasta i miasteczka - tętnią życiem i radością. Coraz częściej jest to również czas wzmożonych zakupów.

Wigilia

Boże Narodzenie w Niemczech rozpoczyna się 24 grudnia Wigilią. Jest ona jednak mniej uroczystym dniem niż w Polsce. Kolacja wigilijna składa się zazwyczaj z sałatki kartoflanej. Ludzie składają sobie życzenia zanim zasiądą do wieczerzy, nie ma jednak zwyczaju łamania się wówczas opłatkiem. Pod każdym talerzem znajduje się specjalnie tam umieszczony pieniążek, mający przynieść szczęście. Nikt nie powinien również wstawać od stołu w czasie kolacji, ponieważ przynosi to pecha. Tego dnia dzieci otrzymują także specjalny talerz ze świeżymi i suszonymi owocami, bardzo popularnymi orzechami oraz różnego rodzaju ciastkami.

Prezenty

Prezenty przynosi pierwszego dnia świąt Bożego Narodzenia Mikołaj (der Nicolaus) lub też Dzieciątko Jezus (das Christkind). Często towarzyszy mu Knecht Ruprecht – postać negatywna, która straszy dzieci różgą. Dzieci dostają też prezenty wcześniej – 6 grudnia w dzień Świętego Mikołaja. Dzieci wystawiają wówczas przed drzwiami swoje buty, mając nadzieję że Mikołaj napelni je słodczykami i owocami. Przynosi on ze sobą dużą księgę z której wyczytuje co dobrego a co złego dzieci zrobiły w czasie minionego roku. Czasami niegrzeczne dzieci dostają od niego różgę, na ogół jednak każdy dostaje jakiś mały prezent.

Boże Narodzenie w Niemczech - świętowanie

Kolejne dni świąteczne to czas spędzany w gronie rodziny i przyjaciół. Niemcy chodzą do kościołów na msze bożonarodzeniowe podczas których śpiewają pieśni bożonarodzeniowe i słuchają okolicznościowych opowieści z Biblii. Bardzo popularne jest w kraju kołędowanie. Ludzie śpiewają piosenki bożonarodzeniowe przy stole, podczas posiłków, ale również na ulicach, kiermaszach świątecznych. Kołędowanie odbywa się także w gronie rodziny. Popularne są również szopki - wystawiane w kościołach lub różnych częściach miasta, radosne przedstawienia pełne śpiewu.



(1)

15 Facts about Christmas you don't probably know about

1. Hanging stockings out comes from the Dutch custom of leaving shoes packed with food for St Nicholas's donkeys. He would leave small gifts in return.
2. Boxing Day gets its name from all the money collected in church alms-boxes for the poor.
3. The Christmas Cracker was invented by a London sweet shop owner called Tom Smith. In 1847, after spotting French bonbons wrapped in paper with a twist at each end, he sold similar sweets with a "love motto" inside. He then included a little trinket and a "bang". His "Bangs of Expectation" included gifts such as jewellery and miniature dolls. By 1900, he was selling 13 million a year.

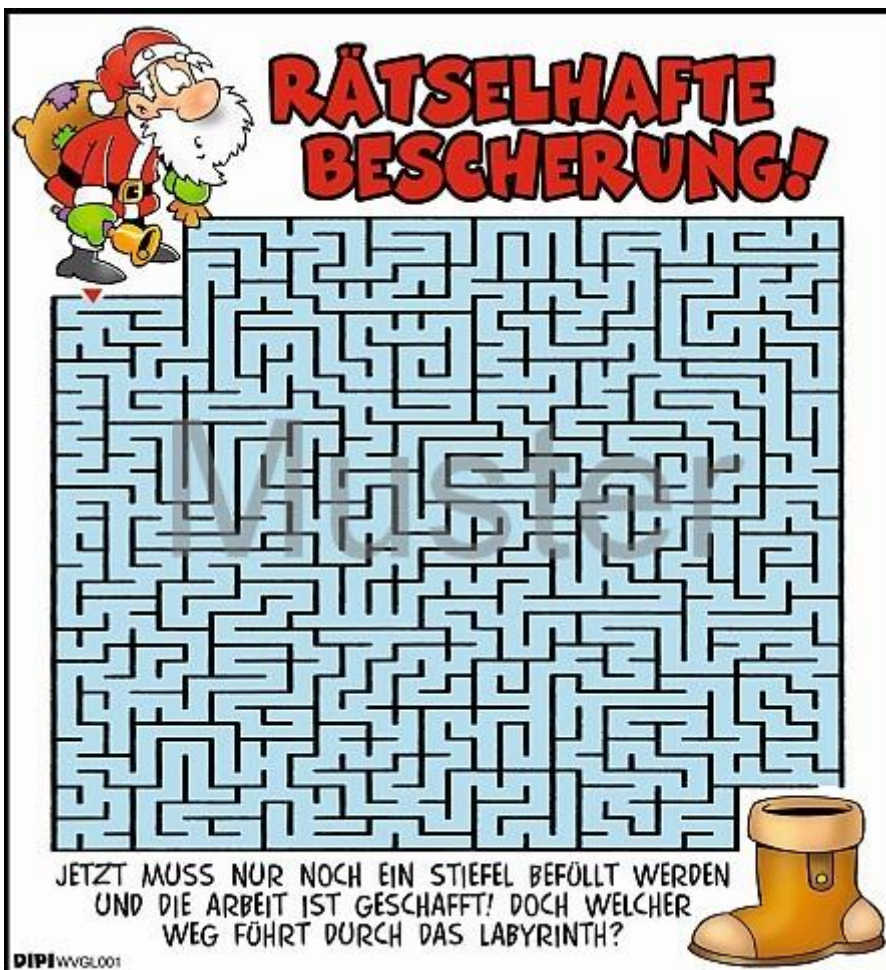
4. According to tradition, you should eat one mince pie on each of the 12 days of Christmas to bring good luck.
5. Why red, gold and green? Green has long been a symbol of life and rebirth; red symbolizes the blood of Christ, and gold represents light as well as wealth and royalty.
6. Rudolph the red-nosed reindeer was invented for a US firm's Christmas promotion in 1938.
7. Holly and Ivy have been used to decorate homes since the 9th century because they symbolise everlasting life. The holly represents Christ's crown of thorns and the berries his blood.
8. The chances of a White Christmas are just 1 in 10 for England and Wales, and 1 in 6 for Scotland and Northern Ireland.
9. The abbreviation Xmas isn't irreligious. The letter X is a Greek abbreviation for Christ.
10. The bestselling Christmas single ever is Bing Crosby's White Christmas, shifting over 50 million copies worldwide since 1942.
11. In Britain, the best-selling festive single is Band Aid's 1984 track, Do They Know It's Christmas?, which sold 3.5million copies. Wham! is next in the same year with Last Christmas, selling 1.4million.
12. In a recent Yahoo poll, users voted the most popular Christmas film of all time as Home Alone, with The Muppet Christmas Carol second, and It's a Wonderful Life third.
13. **32.56 metres** – The length of the longest ever Christmas Stocking. It was also 14.97 metres wide.
14. **230,000 tonnes** – The amount of wasted Christmas food that is thrown away each year.
15. Christmas pudding was originally a soup made with raisins and wine.



(1)

ROZRYWKA

Weihnachtsrätsel





CHRISTMAS WORD SEARCH



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

BELLS	RUDOLPH	ELVES	JOY
CANDLES	SANTA	FROSTY	MERRY
CANDYCANE	SEASON	GIFT	MISTLETOE
CARDS	SLEIGH	GIVING	NOEL
CELEBRATE	STOCKING	GREETINGS	NORTHPOLE
CHIMNEY	TREE	HOLIDAY	REINDEER
CHRISTMAS	WREATH	JOLLY	



SPORT



TRENING DLA KAŻDEGO

1. Bieg w miejscu

Ćwiczenie na początek treningu. Stań w lekkim rozkroku, rozpocznij spokojny marsz z unoszeniem pięt (w formie delikatnego podskoku).

2. Rozciągnięcie pleców na macie

Ćwiczenie pomoże Ci rozciągnąć mięśnie pleców, grzbietu i przygotować je do wysiłku. Uklęknij na macie, ręce wyciągnij przed siebie, staraj się, by tworzyły jedną linię z plecami. Głowę trzymaj między ramionami. Weź głęboki oddech, wraz z wypuszczeniem powietrza – delikatnie staraj się podciągnąć ręce do przodu, tak by czuć napięcie mięśni.

Po kilku sekundach przenieś ciężar ciała na kolana, oprzyj się na wyprostowanych rękach, staraj się dociskać delikatnie miednicę i biodra do podłogi.

Trzecim elementem jest przejście do pozycji pompki. Pozostawiając nogi na ziemi, rozpocznij unoszenie tułowia na rękach w górę i w dół. Dzięki temu, że miednicę opierasz na ziemi – ćwiczenie to będzie dużo łatwiejsze.

3. Skłony w lekkim ugięciu kolan

To ćwiczenie pomoże Ci rozciągnąć mięśnie przed treningiem. Stań w szerszym rozkroku, rozpocznij naprzemienne skłony w bok wraz z ugięciem nogi. Ćwicz tylko do granicy bólu! Zwłaszcza, jeżeli jesteś osobą początkującą – maksimum jest w momencie, gdy poczujesz lekką pracę i napięcie ścięgien. Zwróć uwagę by stopy opierały się całe na ziemi. Ręce możesz położyć na udach.

4. Unoszenie bioder w leżeniu

Pozostań na macie. Nogi ugięte w kolanach, barki przyklejone do podłogi. Rozpocznij unoszenie bioder ku górze, tak by miednica i uda tworzyły jedną linię. Nie odrywaj barków. Podczas ruchu w dół staraj się nie kłaść bioder na ziemi.

5. Przekładanie kolan na macie

Położ się plecami na ziemi, ręce rozłóż szeroko, prostopadle do ciała. Kolana staraj się złączyć razem (jeżeli nie dasz rady na początku – nic nie szkodzi). Rozpocznij naprzemienny ruch złączonych kolan, starając się dotknąć podłogi po przeciwległych stronach maty. Nie odrywaj pleców i ramion. To ćwiczenie pomoże Ci spalić tłuszcz z brzucha i wyrzeźbić jego mięśnie (zwłaszcza pozbyć się boczaków).

6. Pompki z pozostawieniem nóg na ziemi

Powtórz ostatni etap z ćwiczenia numer 2 – czyli pompki z nogami na macie.

7. Unoszenie bioder w leżeniu

Powtórz ćwiczenie numer 4, pamiętaj, by starać się nie kłaść bioder na ziemi podczas pracy (gdy wędrują w dół).

8. Przekładanie kolan na macie

Powtórz ćwiczenie numer 5, pamiętaj o tym by starać się trzymać kolana razem i ręce trzymać szeroko rozstawione (w pozycji krzyża).

9. Skłony z dotknięciem kolan

Leżąc na plecach, wyprostuj ręce nad głową. Ugnij nogi w kolanach. Rozpocznij skłony do przodu, dotykając dłońmi kolan.

10. Przysiady

Stań na lekko rozstawionych nogach, rozpocznij przysiady.

11. Wstawanie z pozycji „na czworaka”

Uklęknij, podeprzyj tułów rękami. Powoli wstań, do wyprostowanej sylwetki, ustawiając stopy w lekkim rozkroku. Następnie wróć do pozycji klęczącej, najpierw kładąc ręce na macie. Uwaga – wbrew pozorom to ćwiczenie jest dość trudne i może być męczące, za to świetnie robi na pośladki, nogi i uda.

12. Skłony z dotknięciem kolan

Powtórka ćwiczenia numer 9 – pamiętaj, by starać się trzymać lędźwie na ziemi.

13. Przysiady

Jeszcze raz przysiady, pamiętaj by kolana nie przekraczały linii palców, staraj się trzymać ciężar ciała na piętach.

14. Wstawanie z pozycji „na czworaka”

Powtórka ćwiczenia numer 11. Postaraj się wytrzymać do końca.

15. Rozciąganie mięśni nóg

Oprzyj się na jednej nodze, drugą wyprostuj. Powinnaś czuć jak mięśnie i ścięgna delikatnie pracują. Przenieś ciężar ciała na nogę ugiętą, ale tylko do granicy bólu. Nie pulsuj.

16. Rozciąganie ramion i rąk

Rękę przyłóż do przeciwległego barku, drugą złap za łokciem i delikatnie zacznij przyciągać. Oddychaj przy tym głęboko, by dać odpocząć organizmowi. Na zakończenie potrząśnij ramionami.

17. Rozciąganie klatki piersiowej i pleców

Ręce połóż na biodrach, zepnij mięśnie pośladków i zacznij delikatnie wypychać tułów w przód. Powinnaś czuć jak rozciągają Ci się mięśnie pleców i klatki piersiowej.

Jakub Mądry, II a

SIATKÓWKA CHŁOPCÓW

Zestawienie wyników:

ZSP CKU - I LO 3:1

ZSP CKU - ZST-E 3:0

ZSP CKU - ZSB-E 0:3



SENSACJA XD

W tegorocznych rozgrywkach w siatkówkę chłopców udało nam się zdobyć dwie wygrane, co daje nam wyjście z grupy z drugiego miejsca. Mimo dobrych rokowań silniejszy przeciwnik z Zespołu Szkół Budowlano-Energetycznych uniemożliwił nam zdobycie pierwszej pozycji w grupie.

SIATKÓWKA DZIEWCZĄT

Zestawienie wyników:

ZSP CKU - III LO 0-3

ZSP CKU - ZSU 3-0

ZSP CKU - ZSB-E 3-1

ZSP CKU - II LO 0-3

Mimo starań naszych siatkarek nie udało się nam przejść do fazy pucharowej. Po zaciętej walce przegraliśmy ostatni mecz z II LO (1set 25:17 2set 25:20 3set 25:23).

Filip Wieczorek, II w

OGŁOSZENIA

1. W naszej szkole organizowana jest zbiórka słodyczy i zabawek dla podopiecznych Domu Dziecka w Pleszewie oraz Caritas Polska. Koordynatorem akcji jest Pani Maja Radiczew. Wszystkich zainteresowanych udziałem w akcji charytatywnej prosimy o dostarczenie podarunków do koordynatora (sala MC).
2. Ogłaszamy konkurs Wiedzy o Krajach Anglojęzycznych. Chętnych do wzięcia udziału w konkursie prosimy o zgłaszanie się do opiekunów szkolnego etapu pań M. Radiczew i D. Wojcieszak.

Koło Ratunkowe*



*Nie dotyczy zapowiedzianych
kartkówek i sprawdzianów

Do wykorzystania jednorazowo do końca stycznia.

Redakcja: mgr Małgorzata Janoś, mgr Maja Radiczew oraz mgr Dorota Wojcieszak