

Znicze - skąd ich tradycja?

Każdy z nas pewnie nie jeden raz był w Święto Zmarłych na cmentarzu. Za każdym razem, gdy idziemy w to miejsce, bierzemy ze sobą znicze. Zastanawialiście się pewnie nieraz, skąd wzięła się tradycja stawiania zniczy na grobach zmarłych.

Historia palenia zniczy w miejscu spoczynku wywodzi się z czasów pogańskich, kiedy to dusze zmarłych przenikały do świata żywych. Miało to miejsce w noc Dziadów, potocznie zwaną również pod nazwą Zaduszek. W nocy z 31 października na 1 listopada na cmentarnych drogach palono ogniska, aby wskazać drogę duszom zabłąkanym. Składanie na grobach kwiatów oraz zapalonych zniczy jest to symbol pamięci o bliskich zmarłych.

Skąd się wzięła tradycja zniczy w Polsce?

Zwyczaj odwiedzania cmentarzy i modlitwy za zmarłych pojawił się w Polsce już w XIX wieku. Z kolei dbanie o groby i pomniki zmarłych oraz składanie tam kwiatów, zapalanie zniczy stało się powszechne w okresie międzywojennym.

Obecnie znicze na grobach bliskich są symbolem naszej pamięci o zmarłych. Światło pochodzące z płonącego znicza jest to symbol wieczności oraz troski o duszę najbliższych. W chrześcijaństwie ogień jest symbolem Boga, a znicze zapalone na grobach przybliżają wiarę w życie wieczne. W tym szczególnym dniu warto stanąć nad mogiłami naszych bliskich, by oddać im cześć i pomodlić się za ich dusze.

Mam nadzieję, że dowiedzieliście się, skąd się wzięła tradycja zniczy w Polsce i nie tylko.



Karolina

Chryzantemy

Chryzantemy to jedne z najpopularniejszych roślin jesieni. W Japonii mają status cesarskiego kwiatu, a w Polsce są kojarzone przede wszystkim ze Świętem Zmarłych. Chryzantemy należą do roślin z rodziny astrowatych. Występują głównie w Azji Wschodniej i Środkowej. W Polsce naturalnie rośnie tylko jeden gatunek - chryzantema Zawadzkiego. Nazwa chryzantemy pochodzi od łacińskiego słowa „chrysos”, oznaczającego złoto, a pierwotna nazwa to złocień.

Co może okazać się dużym zaskoczeniem dla wielu z nas, odmiana chryzantemy o nazwie złocień wieńcowy jest jadalna. Na świecie słynie ze swoich właściwości zdrowotnych i niezwykłych walorów smakowych. W kuchni wykorzystuje się młode pędy rośliny. Ze złocienia wieńcowego robi się sushi i pikle, smaży się go w woku, dodaje do zup i gulaszy. W Japonii sporządza się także pikle z płatków oraz zamacza całe kwiatki w sake i używa jako zakąski pobudzającej apetyt. Świeże płatki chryzantemy jadalnej są dodawane do deserów, natomiast suszone kwiaty tej rośliny służą do sporządzania herbaty. Taki napar wzmacnia serce, układ odpornościowy, poprawia wzrok, koi nerwy, łagodzi stany zapalne, wzmacnia kości i leczy choroby układu odpornościowego. Naukowcy udowodnili, że kwiaty chryzantemy obniżają ciśnienie krwi i ryzyko powstawania zawału, udaru mózgu oraz miażdżycy. Niezwykły sekret cudownych właściwości chryzantemy tkwi w składzie płatków bogatych w pierwiastki, takie jak: selen, potas, związki cynku i magnezu.

Mimo właściwości zdrowotnych w Polsce nie jest jeszcze rozpowszechnione korzystanie z bogactwa tej rośliny. Wykorzystujemy ją głównie jako element dekoracyjny. Do niedawna tym kwiatem zdobiliśmy wyłącznie groby zmarłych, natomiast teraz coraz częściej dekorujemy parapety, balkony i tarasy, a nawet stoły. Obdarowujemy bukietami chryzantem solenizantów, a także wykorzystujemy ten kwiat do wiązanek ślubnych.

Warto pewnie przyjąć myślenie z Dalekiego Wschodu, że chryzantema jest symbolem szczęścia i długiego życia.

Michał

Czy jesteśmy patriotami?

Listopad to piękny miesiąc, z różnymi świętami, tj.: Wszystkich Świętych, Zaduszki, andrzejki. Jednak najważniejszym z nich jest Święto Niepodległości. 11 listopada 1918 roku po 123 latach zaborów odzyskaliśmy niepodległość. Był to wielki moment dla Polski. Z tego ważnego powodu od wielu lat w szkole są organizowane różne akademie, przedstawienia itp. Przez te lata sporo się zmieniło, a ludzie czasem zadają sobie pytanie, czy dzisiejszą młodzież można nazwać patriotami.

Ocena stopnia patriotyzmu wśród dzisiejszej młodzieży może być trudna i złożona, ponieważ zależy od wielu czynników, takich jak kontekst społeczno-kulturowy, edukacja i indywidualne przekonanie. Jednak można wskazać kilka ważnych kwestii dotyczących tego zagadnienia. Patriotyzm to uczucie przynależności do własnego kraju, miłość do niego i gotowość do zaangażowania się w jego sprawy.

Oto kilka sposobów, jak dzisiejsza młodzież okazuje patriotyzm:

1. Edukacja i świadomość historyczna. Młodzież może wyrażać swoją miłość do kraju poprzez studiowanie historii narodowej, pamiętanie o ważnych wydarzeniach i postaciach historycznych oraz dzielenie się tą wiedzą z innymi.
2. Działalność obywatelska. Coraz więcej młodych ludzi angażuje się w działalność obywatelską, taką jak udział w protestach, kampaniach społecznych czy działalność wolontariacka. To świadczy o ich trosce o dobro wspólne i gotowość do zmian na lepsze.
3. Przywiązanie do tradycji. Dzisiejsza młodzież może okazywać patriotyzm poprzez szacunek do tradycji kulturalnych i obyczajów swojego państwa. Uczestnictwo w lokalnych świętach i obchodach narodowych to jeden z wielu wyrazów przywiązania do własnej kultury.
4. Troska o środowisko. Działania związane z obroną środowiska i zrównoważonym rozwojem również można interpretować jako formę patriotyzmu. Dla wielu ludzi troska o przyszłość państwa łączy się z dbałością o przyrodę i ekologię.

Należy jednak pamiętać, że poziom patriotyzmu wśród młodzieży może różnić w zależności od regionu, edukacji, wartości rodzinnych i wielu innych czynników. Ludzie

mogą okazywać swoją miłość do kraju na różne sposoby - jedni bardziej tradycyjnie, a inni w sposób bardziej nowoczesny. Ważne jest to, aby szanować i wspierać młodych ludzi w zaangażowaniu się w sprawy swojego kraju w sposób, który najlepiej odpowiada ich przekonaniom i możliwościom.

A.N

EDUKACJA EKOLOGICZNA W NASZEJ SZKOLE

Trzęsienie ziemi na Słowacji

Trzęsienia ziemi są dosyć częstym zjawiskiem, ponieważ występują około 8000 razy dziennie. Czasem są one praktycznie nieodczuwalne, ale czasem może być na odwrót.

Dnia 9 października 2023 roku o godzinie 20:23 we wschodniej Słowacji miało miejsce trzęsienie ziemi. W Karpatach Słowackich dość często dochodzi do trzęsień ziemi, jednak nigdy nie były one tak silne jak te. Wstrząsy były tak mocne, że odczuwali je nawet mieszkańcy Katowic, Krakowa oraz Nowego Sącza. Odnotowano, że był to najsilniejszy epizod w tym obszarze od 1930 roku.

Trzęsienia ziemi tworzą się przez płyty litosfery. Litosfera to zewnętrzna sztywna powłoka Ziemi obejmująca skorupę ziemską. Czasami jest tak, że płyty litosfery zaczynają na siebie wchodzić, przez co dochodzi właśnie do takich epizodów. Powstają one na granicach płyt. Punkt na powierzchni ziemi, znajdujący się bezpośrednio nad granicami, to epicentrum trzęsienia ziemi. Uwalniana energia rozchodzi się w postaci fal. Intensywność trzęsienia ziemi maleje w miarę oddalania się od epicentrum. Mierzy się ją

najczęściej w skalach Richtera i Mercallego. Trzęsienia zazwyczaj trwają krótko. Większość trwa nie dłużej niż 60 sekund.

Niestety nie da się ich uniknąć, ale możemy zapobiec skutkom, jakie często powstają podczas tego typu epizodów. Zapobieganie polega między innymi na odpowiednim projektowaniu konstrukcji budowli tak, aby były one w stanie wytrzymać wstrząsy powstałe podczas kataklizmu.

Skutkami trzęsień ziemi są:

- Duża liczba ofiar śmiertelnych
- Szkody w budowlach
- Zmiany ukształtowania powierzchni
- Szkody w infrastrukturze komunikacyjnej
- Powodzie
- Brak żywności – w niektórych przypadkach

Velvet

Niezwykła Portugalia

Z czego słynie Portugalia? Oto kilka ciekawostek.

Azulejos

Kolorowe płytki ceramiczne zwane azulejos zdobią zarówno przestrzenie zewnętrzne, jak i wewnętrzne. Te niebiesko-białe kafelki nadają powierzchniom wyjątkowy wygląd. Początek ich produkcji datuje się na XV w. i zapoczątkowali ją muzułmańscy mieszkańcy kraju. Azulejos to także wspaniała pamiątka z wakacji.

Sjesta

W porze lunchu między 12:00 a 15:00 wszystkie sklepy, urzędy, instytucje są zamykane na sjestę. Portugalczycy spotykają się następnie w domu, aby zjeść obfity lunch z rodzinami i cieszyć się spotkaniami towarzyskimi. To pozwala odpocząć od upału.

Lasy Korkowe

Wszędzie można spotkać bardzo charakterystyczne czerwone pnie - dęby korkowe. Ich uprawa jest częścią tożsamości Portugalczyków. Liczne lasy dębu korkowego i produkcja korka z kory tych drzew uczyniły z Portugalii największego eksportera tego produktu na świecie.

Pilka nożna

Portugalia słynie ze znakomitych piłkarzy. Niewątpliwie najbardziej znany jest Cristiano Ronaldo. Jest on kapitanem reprezentacji Portugalii. Innymi utalentowanymi zawodnikami są Bernardo Silva czy Bruno Fernandes.

Powitanie

W Polsce zazwyczaj witamy się przez uścisk dłoni. Wyjątkiem są tutaj powitania z rodziną, gdzie pocałunek w policzek jest naturalny. Z kolei w Portugalii powitanie zazwyczaj odbywa się przez pocałunek w policzek, nawet wśród nieznanym sobie osobom. Tak witają się także mężczyźni.

Amelia



NASZA TWÓRCZOŚĆ

Dzień z życia Księżycy

Magda obudziła się o 7.57 obok swojego kota Księżycy. Nazwała go tak, bo na plecach miał plamę w kształcie półksiężyca. Za osiem minut zaczęła się pierwsza lekcja dziewczynki, więc z niechęcią wstała, pogłaskała pupila, ubrała się z prędkością światła, wzięła plecak, pożegnała się z rodzicami i pobiegła do szkoły.

Kot, będąc jeszcze w półprzebudzeniu, przespał jedną godzinę z nadzieją, że jak otworzy oczy, to jego pani już wróci - tak jednak się nie stało. Zwierzak podszedł do miski z jedzeniem. Niestety Magda nie zdążyła jej uzupełnić. Kocie jedzenie było trzymane w szafce koło misek. Księżyc zaczął próbować ją otworzyć. Po wielu nieudanych próbach postanowił spróbować ostatni raz. Tym razem włożył łapę przez szparę pomiędzy drzwiczkami i pociągnął ją do siebie. Udało się. Kot bardzo się ucieszył.

Po zjedzeniu śniadania wyszedł przez drzwiczki w drzwiach, zamontowane specjalnie dla niego. Przeszedł się po swoim podwórku i zobaczył Dodę (kota sąsiadów). -Sssssss - rozległo się agresywne syknięcie Księżycy, który już zaczął biec w stronę intruza z podniesionym grzbietem.

Kiedy napastniczka spostrzegła, że drugi kot ją zauważył, zaczęła uciekać. Zadowolony z wygranej pupil wrócił do domu i położył się na ubraniach Magdy, ponieważ za nią tęsknił, a rzeczy przechowywały chociaż jej zapach.

Obudził go trzask drzwi i płacz. Otworzył oczy i zobaczył swoją panią.
- Głupi kot!!! Złaż z moich ubrań!!! Nie przyczepiaj się do rzeczy i ludzi!!! Głupi kot!!!
- krzyczała i płakała w tym samym czasie.

Księżyc wybiegł na zewnątrz, nie wiedząc, co dokładnie się stało. Postanowił, że przyniesie swojej pani upolowaną przez siebie mysz w geście miłości. Po polowaniu wrócił do domu. Magda leżała na łóżku, nadal płacząc. Kot wskoczył koło niej, zaczął mruścić, ocierać się o nią i wtedy, gdy na niego popatrzyła swoimi szklanymi oczami, wręczył jej prezent. Dziewczynka, widząc starania swojego pupila, wzięła podarunek na bok, pogłaskała kota, który się obok niej położył i powiedziała: „Kocham cię, Księżycu”. Po chwili dodała: „Ale ty masz szczęście, będąc kotem, bez fałszywych osób dookoła, bez zmartwień, bez sprawdzianów... Chętnie bym się z tobą zamieniła”.

Oboje zasnęli obok siebie spokojni i z wiedzą, że ich więzi się nigdy nie przerwą.

RUZO

Z pamiętnika „Świeżaka”

13 października

To, co mi najbardziej doskwiera w życiu ucznia, to poranne wstawanie, zwłaszcza gdy za oknem panuje noc. Ale tego ranka wstawało mi się szczególnie ciężko z powodu koszmaru, który śniłam tej nocy. Ale po kolei...

Często, siedząc w ławce szkolnej na lekcji i „modląc się”, aby nie zostać zapytaną, zastanawiałam się, jak to jest być nauczycielem i mieć „władzę” w klasie. Nieraz chciałam być na miejscu Pani lub Pana uczącego przedmiotu X lub Y, myśląc, że po drugiej stronie jest zdecydowanie lepiej. No i spełniło się...

Ostatniej nocy śniło mi się, że jestem nauczycielem matematyki i wchodzę do klasy pełnej rozkrzyczanych uczniów, których nie jestem w stanie uciszyć, bo mój głos ledwo jest słyszalny. Dopiero uderzenie linijką w stół zwróciło wzrok dzieci na mnie i zapanowała chwilowa cisza. Zdążyłam powiedzieć tylko: „Dzień dobry” i „Zapisać temat dzisiejszej lekcji” i znów zapanował rozgardiasz - ktoś chciał zgłosić nieprzygotowanie, ktoś musiał wyjść do toalety, kogoś ktoś przezwał, a inną osobę szturchnął. Sprawdzenie obecności, tłumaczenie tematu czy zadanie pracy domowej było dla mnie ogromnym wysiłkiem i zeszło na dalszy plan, bo ciągle musiałam rozwiązywać „problemy” moich uczniów. Na szczęście zadzwonił dzwonek i... okazało się, że był to dźwięk mojego budzika, który wyrwał mnie z tej koszmarnej lekcji.

Złana potem spojrzałam na kalendarz. Dziś 13 października, a w naszej szkole obchodzimy Dzień Edukacji Narodowej, tzw. Dzień Nauczyciela. Postanowiłam, że z okazji dzisiejszego święta, nie będę sprawiała moim nauczycielom problemów. I już na pewno nie będę nigdy marzyła o tym, aby być na ich miejscu. Przynajmniej przez jakiś czas chcę pozostać uczniem, którego jedynym zmartwieniem jest to, żeby go nie zapytano. 😊

L. S.

Słowa ranią bardziej niż czyny

W dzisiejszych czasach dużym problemem jest przemoc rówieśników wobec siebie. Czasem słowa wypowiedziane bez zastanowienia ranią bardziej niż czyny. Przez jedno słowo osoba obrażana może popaść w depresję lub nienawiść do siebie, swojego ciała. Wiele osób nie myśli o tym, jakie skutki może mieć to, co powiedzą. Dzięki jednej rzeczy możemy zrozumieć, jak ktoś nieładnie potraktowany się czuje. Mianowicie jest to powiedzenie do siebie lub też przemyślenie, jak ty byś się czuł, gdyby ciebie obrażano. Wtedy można poczuć się jak osoba, którą obrażasz.

Gdy rozumiemy już, jak to jest być osobą obrażaną i nie chcemy sprawiać nikomu przykrości, możemy spowodować, aby inni też się zmienili. Jak to zrobić? Jeśli widzisz kogoś, kto potrzebuje pomocy, podejdź i powiedz: „Stop! Przestań! Ją te słowa ranią. Pomyśl, jak ty byś się czuł, gdyby ktoś ciebie obrażał”.

Jak można pomóc osobie, która już sobie z przemocą nie radzi? Zaproponuj jej wizytę u psychologa. Pomóż jej sam, na ile dasz radę. Pocieszaj, jeśli z nią spacerujesz. Unikaj osób, które są nieodpowiednie. Jeśli dzieje się to w szkole, opowiedz o wszystkim swojej wychowawczynie, nauczycielce dyżurującej. Jeśli dzieje się to poza terenem szkoły, zgłoś to rodzicom. Najlepiej powiedziec od razu, nie zwlekać z tym. Dzięki temu można dostać szybciej pomoc. Pamiętajmy, że nieobrażanie dotyczy również Internetu. Czyny też ranią, więc nie krzywdźmy innych.

Podsumowując, nie rańmy innych słowami lub czynami. Pomagajmy osobom krzywdzonym. Niektórzy nie pokazują tego, że ktoś powiedział im coś przykrego, więc jeśli widzisz, że ktoś jest smutny, podejdź i spytaj: „Nic ci nie jest?”



Ula

Zapaść w sen... Ciekawostki o śnie

Jaka czynność zajmuje największą część naszego życia? Jest to oczywiście SEN. Przeznaczamy na niego 1/3 czasu, co oznacza ok 25 lat całego życia. Badania naukowe mówią, że dobry sen jest bardzo ważny dla naszego samopoczucia, radości z życia, sukcesów w nauce i pracy, a także dla odporności oraz zdrowia naszego organizmu. Warto zatem dowiedzieć się więcej o śnie. Oto wybrane ciekawostki:

Ludzie dorośli średnio potrzebują od 6 do 8 godzin snu. Dzieci od 4 do 12 miesięcy powinny spać aż 12-16 godzin na dobę, zaś u nastolatków potrzeba 8-10 godzin snu na dobę.

Polacy w porównaniu z innymi Europejczykami niestety śpią krótko - średnio tylko 6 godzin. Większość Europejczyków śpi osiem albo nawet dziewięć godzin.

Niedobór snu podwyższa ryzyko zachorowania na chorobę Alzheimera oraz innych chorób neurologicznych i psychicznych. Ludzie, którzy mało śpią lub pracują w nocy, zazwyczaj jedzą więcej słodczy i różnego typu węglowodanów, co nie jest dobre dla ich zdrowia i może spowodować różne choroby, takie jak cukrzyca i otyłość.

Czy wiecie, że jeżeli wieczorem dużo się zje, zwłaszcza ciężkostrawnych pokarmów, najprawdopodobniej będzie się miało męczące sny i koszmary. Jeśli natomiast dużo korzysta się ze sprzętów elektronicznych, takich jak telefon czy komputer (wiem to z własnego doświadczenia), ma się drżenia palców podczas snu i mimowolne, charakterystyczne drgnięcia kciuka.

Myślę, że powiedzenia: „Im krócej śpisz, tym krócej żyjesz” i „Zdrowy sen, to dobry dzień”, warto zapamiętać i starać się, aby sen był bardzo ważny w naszym życiu.

Wojciech Wysocki

Telefon - mój przyjaciel?

Każdy choć raz miał styczność z urządzeniem zwanym telefonem - mniejszym, większym, lepszym lub gorszym. Jednak czy wszyscy mamy świadomość tego, jak wpływa na nas to urządzenie?

Telefon pierwotnie służył do dzwonienia, kontaktowania się, lecz w naszych czasach telefony mają o wiele więcej funkcji, typu: oglądanie, granie, robienie zakupów on-line czy nawet dziennik elektroniczny. Gdy zaczynamy używać tego typu sprzętu nałogowo, stajemy się od niego uzależnieni. A więc jak używać telefonu, żeby się od niego nie uzależnić?

Oto kilka rad jak ZDROWO i z rozsądkiem używać smartfona:

1. Ustal, ile mniej więcej czasu spędzasz przed ekranem (w ciągu doby czas używania urządzenia elektronicznego nie powinien przekraczać maksymalnie 2-3 godz.).
2. Pomyśl, jakich aplikacji używasz najczęściej (aplikacje typu YouTube, TikTok wykorzystują twoje zainteresowanie treściami w filmach i aktywność po to, by wyświetlać więcej takiego typu filmów i kont).
3. Zastanów się, bez których aplikacji w telefonie nie możesz normalnie funkcjonować (jeżeli masz takie aplikacje, najlepiej zacząć ich unikać - na początku będzie to trudne, lecz małymi krokami twój organizm zacznie zamieniać telefon na inne, bardziej produktywne wykorzystanie czasu).
4. Kiedy idziesz spać, nie zostawiaj telefonu obok siebie (jest to niezdrowe dla twojego organizmu. Bateria urządzenia może się przegrzać i spowodować pożar).
5. Zanim wejdziesz w jakikolwiek link, zastanów się dwa razy (niektóre linki mogą wykorzystywać twoje dane osobowe, a nawet wkraść się na twoje konto bankowe).

Nikola Malecka

Nie trać czasu!

Codziennie marnujemy czas na bardzo dużo rzeczy, często niepotrzebnych, jak oglądanie filmików na telefonie, tablecie lub laptopie. Czasami też tracimy czas na rozważania „co by było, gdyby”, np. co by było, gdybyśmy dzisiaj dostali prezent, kupili psa, wydarzyło się coś niezwykłego. W gruncie rzeczy to jest właśnie marnowanie czasu.

Co zrobić, żeby nie marnować czasu? Możemy odrobić lekcje, spędzić czas z rodzicami lub rodzeństwem, pouczyć się na sprawdziany, kartkówki lub wypowiedzi ustne, pograć w gry planszowe, powycinać jakieś rzeczy, posprzątać w pokoju lub po prostu wyjść na dwór. Na zewnątrz zaś możemy iść na spacer, pobawić się ze zwierzętami, nauczyć szczeniaczka sztuczek, podziwiać jak się zmienia krajobraz albo pograbieć liście (jeśli ktoś lubi), pouczyć się czegoś ciekawego od rodziców, rodzeństwa, dziadka, babci, pograć w chowanego, w berka, pobawić się w poszukiwacza (może odkryjemy rzeczy, o których nie wiedzieliśmy?). Jeżeli nie mamy pomysłu, możemy spytać siostrę lub brata, czy z nami się pobawią lub po prostu poprosić o podpowiedź rodziców. Jeżeli nasi przyjaciele mieszkają blisko, to możemy się z nimi umówić i spędzić czas wspólnie. W przeciwnym razie posłuchajmy natury, śpiewu ptaków lub innych dźwięków. Czasami na spacerze też możemy kogoś poznać. Na podwórku jest bardzo dużo ciekawych rzeczy, ale trzeba je odkryć. Na zewnątrz możemy powdychać świeże powietrze, które jest bardzo zdrowe. Podwórko jest ciekawe z tego względu, że jest tajemnicze i codziennie możemy się tam czegoś nauczyć.

Warto jest nie marnować czasu, ponieważ np. od telefonu możemy sobie popsuć wzrok. Moim zdaniem można używać telefonu, tabletu czy komputera, ale nie za dużo, żeby nie przesadzić.



Wiktoria

Siatkówka

Na pewno każdy z was chociaż raz zagrał w siatkówkę. Czy jednak znacie historię tej gry? Siatkówka jest też nazywana „Minonette”. Wymyślił ją William G. Morgan, który był nauczycielem wychowania fizycznego w YMCA w stanie Massachusetts. 9 lutego 1895 roku podczas lekcji wychowania fizycznego na sali gimnastycznej po raz pierwszy pokazał on stworzoną przez siebie dyscyplinę sportową, którą znamy dziś jako siatkówkę.

Starsze piłki do siatkówki były przeważnie czarno-białe z widocznymi zszyciami. Jednak jeszcze wcześniej stare piłki do siatkówki były pęcherzem wyjętym z piłek do koszykówki. W 1900 roku powstały pierwsze trzy projekty piłki do siatkówki, lecz wykonany został tylko jeden i do tej pory piłki do siatkówki się nie zmieniły.

Istnieje wiele odmian tego sportu, takich jak: piłka plażowa i siatkówka na siedząco. W siatkówce plażowej, jak sama nazwa wskazuje, mecze odbywają się na piaszczystych boiskach lub plażach. Zazwyczaj w drużynach znajduje się mniej graczy niż w normalnej siatkówce. Siatkówka na siedząco została stworzona z myślą o niepełnosprawnych.

W każdym sporcie, również w siatkówce, można doszukać się różnych ciekawostek, np. takiej, że najdłuższy set w historii siatkówki odbył się w lutym 2020r. w Polsce między drużyną Czarni Radom a Ślepsk Suwałki z wynikiem 3:1 dla Czarnych Radom.

Najniższym zawodowym zawodnikiem w tej dyscyplinie jest Hihiro Jo Baliska z Tajlandii, który mierzy 163 cm. Aż 246cm mierzy zaś najwyższy siatkarz świata – Morteza Mehrzad.

Pierwsza federacja siatkówki FIVB powstała w 1947r.

W siatkówce są różne nazwy zawodników: atakujący, rozgrywający, środkowy, przyjmujący i libero.

Siatkówka jest trzecim najczęściej oglądanym sportem w Polsce, tuż po piłce nożnej i skokach narciarskich.

Kamil Ostrowski

Czy znasz tę postać?

Henryk Sienkiewicz urodził się 5 maja 1846 roku w Woli Okrzejskiej, a zmarł w Vevey w Szwajcarii z powodu tętniaka mózgu. Pisarz przyszedł na świat w zubożałej rodzinie szlacheckiej. Jego ojciec miał na imię Józef, a matka Stefania, i tak jak syn pisała wiersze, wydała dwa opowiadania oraz powieść.

Jako dwunastolatek Sienkiewicz rozpoczął naukę w gimnazjum w Warszawie. W tym czasie napisał swoją pierwszą książkę zatytułowaną "Ofiara", która niestety nie ukazała się drukiem. Zadebiutował powieścią obyczajową "Na marne" w roku 1872.

Po zdaniu matury, zgodnie z wolą rodziny, rozpoczął studia na wydziale lekarskim, ale po pewnym czasie przeniósł się na prawo, a następnie na wydział Filologiczno-Historyczny i tam pozostał.

Wszyscy zapewne wiecie, że Sienkiewicz był autorem wielu lektur szkolnych, m.in. *Quo vadis* oraz *W pustyni i w puszczy*. Z pewnością pamiętacie też, że otrzymał w Literacką Nagrodę Nobla za całokształt twórczości. Chciałabym jednak przytoczyć kilka mniej znanych faktów i ciekawostek z życia tego niezwykłego człowieka:

- Jego ród wywodził się z litewskich Tatarów.
- Podczas ostatniego egzaminu w gimnazjum w ciągu godziny napisał pracę za dwóch kolegów oraz własną.
- Jeszcze przed ukończeniem gimnazjum musiał zarabiać na siebie, udzielając korepetycji, a później pracując jako dziennikarz.
- Cieszył się tak wielką popularnością, że podczas licznych podróży meldował się pod obcym nazwiskiem.
- Miał kompleks niskiego wzrostu i dziecinny wygląd.
- Filmy na podstawie jego książek osiągały rekordy oglądalności. W 1960 roku film „Krzyżacy” obejrzało ponad 32 milionów widzów.

Biografia pisarza jest równie barwna jak fabuły jego powieści. Warto poczytać tym nietuzinkowym człowieku, choćby po to, aby kiedyś „błysnąć” na polskim. ☺

Zuzanna Z.

Zawody w sztafetowych biegach przełajowych

We wtorek 3 października w Supraślu odbyły się Igrzyska Dzieci i Młodzieży w sztafetowych biegach przełajowych. Dziewczyny z klas 5-6 zajęły IV miejsce na dystansie o długości 800m, podobnie jak chłopcy z tego samego rocznika na takim samym dystansie. Dziewczyny z klas 7-8 również na dystansie 800m zajęły miejsce I, a chłopcy z klas 7-8 miejsce III na dystansie o długości 1000m.

Wszystkie drużyny z naszej szkoły dostały się do półfinału, który odbył się 12 października, również w Supraślu na tej samej trasie. Niesprzyjająca pogoda nie przeszkodziła naszym zawodnikom w zdobyciu dobrych miejsc, ponieważ dziewczyny z klas 5-6 uzyskały miejsce V, a chłopcy z klas młodszych miejsce II. Dziewczyny z klas 7-8 zdobyły miejsce II, a chłopcy IV.

Wszystkie zespoły reprezentujące naszą szkołę dostały się do finałów Mistrzostw Województwa Podlaskiego, które odbyły się w sobotę 21 października w Pietraszach, na innej trasie. Dziewczyny z rocznika 2011-2012 osiągnęły miejsce VIII, tak samo jak chłopcy z tego samego rocznika. Natomiast starsze dziewczyny zajęły miejsce VIII, a starsi chłopcy osiągnęli miejsce VII. Wszyscy zawodnicy z naszej szkoły byli bardzo zadowoleni.

Nalie

Czuwające Panie Opiekunki: Karin Skiba, Katarzyna Strelczuk

Grafik: Anita Suszczyńska

Elitarna Kadra Redaktorska: Amelia Nieciecka, Natalia Rakowicz, Karolina Ostrowska, Nikola Malecka, Laura Stankiewicz, Urszula Zembko, Wiktoria Czeladko, Malwina Potocka, Amelia Jackowska, Zuzanna Zielińska, Michał Backiel, Kamil Ostrowski, Wojciech Wysocki, Zofia Rudawska