CZŁOWIEK DLA CZŁOWIEKA BRATEM

Szkolminek

Szkoła Podstawowa nr 32
z Oddziałami Intergacyjnymi
im Pamięci Majdanka
w Lublinie

Nr 21 04/2023

Boks – sport dla odważnych

Mitologiczne potyczki 5 – tych klas!

Tam też mieszkają Polacy!!!

Lublin – historie mało znane : Kośminek

Co u nas słychać?

I wiele innych...

Boks – sport dla odważnych

Witajcie Koleżanki i Koledzy! W ostatnim numerze „Szkolminka" opisywałem spotkanie z niezwykłym pisarzem, Mateuszem Centarskim. Z kolei w marcu, nasza szkoła miała przyjemność gościć kolejne ciekawe osoby, tym razem ze świata sportu. Odwiedziła nas utalentowana lubelska pięściarka – Weronika Bochen, pieszczotliwie zwana Bułą wraz z trenerami ze „Starej Szkoły Boksu". Wydarzenie to miało miejsce 2 marca 2023 roku na sali gimnastycznej.

W pierwszej części spotkania nasi goście przedstawili się. Opowiedzieli o swojej pracy i wyjaśnili nam zasady sportu walki na pięści. Następnie, poznaliśmy sylwetkę i życiorys Buły. Pięściarka urodziła się w 2004 roku. Swoją przygodę z boksem rozpoczęła już wieku 11 lat. Pierwszy raz na ringu wystąpiła w 2019 roku i zdobyła od razu złoty medal w Mistrzostwach Polski Kadetek. Od tego czasu reprezentuje polską kadrę narodową w boksie kobiet. Kształci się w Klubie Sportowym „Stara Szkoła Boksu". Do jej osiągnięć należą:
- 2020 rok – srebrny medal Mistrzostw Europy Kadetek, Mistrzyni Polski Kadetek,
- 2021 rok – srebrny medal Mistrzostw Europy Juniorek, Mistrzyni Polski Juniorek,
- 2022 rok – brązowy medal Mistrzostw Świata Juniorek, brązowy medal Mistrzostw Europy Juniorek, Mistrzyni Polski Juniorek.

W dalszej części spotkania, uczniowie zadawali pytania pięściarce i pozostałym trenerom Jedną z nich była Karolina Michalczuk, która jest najbardziej utytułowaną zawodniczką w historii polskiego boksu. Jako pierwsza reprezentowała Polskę na Igrzyskach Olimpijskich w Londynie w 2012 roku. To właśnie ona od 2018 roku trenuje narodową kadrę kobiet w boksie i jest współzałożycielką „Starej Szkoły Boksu". Pomogli jej w tym Władysław Maciejewski, Tomasz Falczyński i Mateusz Gątnicki. Jej zdaniem, sposobem na sukces w tym sporcie jest dobre przygotowanie techniczne, ale i mentalność zwyciężczyń.

Po zdobytej wiedzy przyszedł czas na ćwiczenia. Wyjątkowi goście pokazali nam, jak ten sport wygląda w praktyce. Zaprosili ochotników do bokserskiego treningu. Młodsi uczniowie mieli przyjemność poćwiczyć z trenerem Władysławem Maciejewskim i Tomaszem Falczyńskim, uczniowie klas piątych i szóstych trenowali z Karoliną Michalczuk, a młodzież z siódmych i ósmych klas z Bułą. Poznaliśmy ciosy i pozycje bokserskie. Przymierzyliśmy też bokserskie rękawice. Osobiście przećwiczyłem rytm bicia: lewa – prawa – lewa i prawa – lewa – prawa. To było ciekawe przeżycie.

Na zakończenie tego wydarzenia mogliśmy pooglądać medale i poczytać tablicę z informacjami na temat naszych gości oraz Klubu Sportowego „Stara Szkoła Boksu". Oczywiście nie zapomnieliśmy o pamiątkowych zdjęciach. Spotkanie to bardzo mi się podobało. Nauczyłem się, że dzięki systematycznej pracy i ciężkim treningom można osiągnąć duży sukces. Kariera Weroniki Bochen zmotywowała mnie do rozwijania swojej pasji sportowej, jaką jest gra w piłkę nożną. Jestem też pewny, że wielu uczniów zachęciło się do podejmowania sportowych wyzwań, takich jak pięściarstwo czy inne sporty walki.

Michał Filip klasa 5C

źródło zdjęć: materiał własny

STARA SZKOŁA BOKSU
SPORT DLA ODWAŻNYCH

STARA SZKOŁA BOKSU
LUBLIN
TO SPORT DLA ODWAŻNYCH

Mitologiczne potyczki 5 – tych klas!

30 marca w naszej szkole odbył się kolejny już konkurs mitologiczny, w którym wzięli udział uczniowie klas 5. Wspólnie z wychowawcami przez ok. miesiąc przygotowywali się do występów konkursowych. Drużyny prezentowały swoje wiadomości i umiejętności w trzech konkurencjach.

Jako pierwsi wystąpili modele i modelki w pomysłowych i pięknych strojach, które przeniosły nas w czasy starożytnych Greków. Uczniowie z wdziękiem prezentowali się na wybiegu w rytm zabawnych zapowiedzi pani Doroty Goczkowskiej dotyczących każdego z bogów i bogiń greckich.

W tym samym czasie w tle odbywał się konkurs wiedzy mitologicznej. Trzej przedstawiciele każdej z klas musieli rozwiązać przygotowane przez panią Elę Krysę zagadki z wykorzystaniem multimediów. I tutaj nasi koledzy i koleżanki bardzo dobrze się spisali, i wykazali się dużą znajomością mitologii, a przy tym świetnie się wszyscy bawiliśmy.

Finalną konkurencją były małe formy teatralne. Każda z klas miała do zaprezentowania krótką scenkę mitologiczną: klasa 5a „Sąd Parysa", klasa 5b „Arachne i Atena" i klasa 5c „Puszka Pandory". Młodzi aktorzy doskonale wczuli się swoje role i ciekawie odegrali swoje scenki. Na uwagę zasługiwały także stroje z epoki i rekwizyty samodzielnie przygotowane przez artystów.

Po wszystkich prezentacjach konkursowych jury udało się na obrady, a uczniowie z niecierpliwością czekali na wyniki. Emocji było niemało. Pierwsze miejsce zajęła klasa 5c, drugie klasa 5b, a trzecie 5a.

Na zakończenie imprezy przewodnicząca jury pani dyrektor Bożena Kulesza podziękowała wszystkim uczestnikom za udział w konkursie i wręczyła pamiątkowe dyplomy. Na szczególne podziękowania zasługują nasi nauczyciele, którzy przygotowywali nas do tego konkursu i, którzy nas oceniali. Oby więcej takich atrakcyjnych konkursów było w naszej szkole.

Gabrysia Drabik klasa 5C

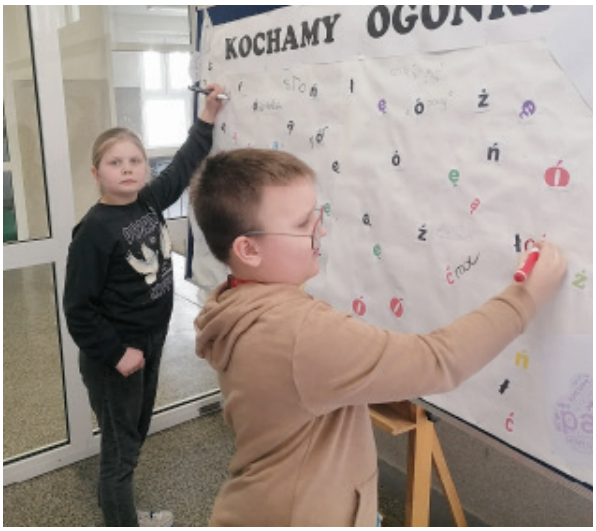
źródło zdjęć: materiał własny

Co u nas słychać?

Akcja charytatywna Szkolnego Koła Caritas –
- trzęsienie ziemi w Turcji i Syrii w lutym 2023 r.

Silne trzęsienie ziemi w północnej Syrii i południowej Turcji, po którym nastąpiły setki wstrząsów wtórnych, zebrały śmiertelne żniwo. Liczba ofiar ciągle rosła. W najtrudniejszej sytuacji są dzieci w Syrii, które już przed kataklizmem doświadczały dramatycznych konsekwencji mroźnej zimy, braku prądu i kryzysu ekonomicznego. Od 2011 roku żyją one w kraju ogarniętym wojną, gdzie każdy dzień to walka o przetrwanie. Bez naszej natychmiastowej reakcji wiele z tych dzieci straci szansę na przeżycie.

Również nasza społeczność szkolna zaangażowała się w pomoc ludziom, którzy ucierpieli w tej tragicznej sytuacji. W dniu 14 lutego 2023 roku Szkolne Koło Caritas zorganizowało loterię fantową. Zgromadzone środki zostały przeznaczone na pomoc dla Turcji i Syrii. Cały dochód w kwocie 555 zł został przekazany do Caritas Archidiecezji Lubelskiej. Działajmy, zanim będzie za późno!



Dzień Języka Ojczystego

21 lutego obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego. To coroczne święto ustanowione przez UNESCO w listopadzie 1999 r. Ma ono służyć promocji języka ojczystego oraz uświadomieniu społeczeństwu, jak ważne jest prawidłowe posługiwanie się językiem narodowym w życiu codziennym.

Wiecie, że język polski jest językiem ojczystym dla ponad 45 milionów osób, z czego ok. 38 milionów mieszka w Polsce? Językiem polskim posługują się liczne grupy Polaków lub osób polskiego pochodzenia mieszkających poza granicami Polski. Język polski ze względu na bardzo specyficzną wymowę oraz mnogość i złożoność form gramatycznych uważany jest za jeden z najtrudniejszych do nauki języków świata, stanowiąc niełatwe wyzwanie nawet dla samych Polaków.

W naszej szkole przygotowana była tablica „Kochajmy ogonki". Uczniowie klas młodszych zapisywali na niej słowa z polskimi znakami diakrytycznymi, np. ć, ź, ń, ą, ę, itp. Uczniowie umieszczali tam też różne trudne słowa, jak na przykład żółć czy żółw. Klasy starsze mogły wziąć udział w konkursie, który polegał na układaniu związków frazeologicznych stosowanych w mowie codziennej. Wszyscy byliśmy bardzo zainteresowani taką formułą zabawy. Z niecierpliwością czekamy na kolejne święta językowe.

Co u nas słychać?

Semestr I w roku szkolnym 2022/23 za nami!

10 lutego odbył się apel podsumowujący pracę uczniów w I semestrze. Przedstawiciele Samorządu Uczniowskiego: Szymon Tomaszewski, Zosia Michalska i Oliwia Flaga zapoznali społeczność szkolną z osiągnięciami uczniów klas 4-8. Wszyscy, którzy uzyskali najwyższe średnie w nauce, zdobyli najwyższe noty w organizowanych w pierwszym półroczu konkursach, otrzymali z rąk pani dyrektor Ewy Gęcy dyplomy oraz nagrody.

Oto krótkie podsumowanie:

Uczyliśmy się dobrze, chętnie braliśmy udział w konkursach i aktywnie angażowaliśmy się w życie szkoły poprzez organizację akademii, andrzejek, mikołajek, dyskotek i wielu innych klasowych oraz szkolnych przedsięwzięć. Puchar Dyrektora Szkoły za I miejsce w nauce i najwyższą średnią 4,9 otrzymała klasa 4b, której wychowawczynią jest pani Monika Olszewska. II miejsce w szkole ze średnią 4,8 zajęła klasa 4c, której wychowawczynią jest pani Zofia Kowalczyk. III miejsce ze średnią 4,7 zajęła klasa 4a, której wychowawcą jest pan Wojciech Kusio, a pedagogiem specjalnym pani Anna Gap-Mydlak.

Ogólna średnia wszystkich klas II etapu edukacji wyniosła 4,2. 84 uczniów uzyskało średnie powyżej 4,75, czyli tzw. świadectwo z wyróżnieniem. Najwyższą średnią ocen w szkole 6,0 uzyskał Jan Kowalczyk – uczeń klasy 4a. Z kolei uczeń klasy 8a – Dariusz Kuciński uzyskał stypendium w ramach programu „Lubelskie wspiera uzdolnionych 2021 – 2023 „ na rok szkolny 2022/23. W naszej szkole 39 uczniów osiągnęło bardzo wysokie wyniki w nauce, za co otrzymają jednorazowe stypendium naukowe Prezydenta Miasta Lublin. Ich średnia ocen wyniosła minimum 5,0 przy minimum dobrym zachowaniu. Mamy też w szkole 4 uczniów ze stu procentową frekwencją, są to: Antoni Zyglewski z klasy 4a, Daniel Ptasiński z klasy 4b,Maksim Bely z klasy 6c, Mateusz Wiater z klasy 8a.

Ponadto 76 uczniów próbowało swoich sił, biorąc udział w 11 konkursach przedmiotowych, a także innych ciekawych konkursach organizowanych w I okresie nauki roku szkolnego 2022/23.

Podsumowując, był to bardzo pracowity, ale też owocny czas. Mamy nadzieję, że II okres przyniesie również mnóstwo ciekawych doświadczeń oraz wiele sukcesów. Tym razem kciuki trzymamy za naszych ósmoklasistów, którzy przystąpią do swoich końcowych egzaminów. Wszystkim życzymy powodzenia!

Anna Złotnik klasa 5B

źródło zdjęć: materiał własny

Co u nas słychać?

Sukces na sportowo!

Mamy czym się pochwalić!!! W lutym i marcu 2023r. rozegrane zostały pod patronatem Szkolnego Związku Sportowego Miasta Lublin Igrzyska Dzieci w drużynowym tenisie stołowym. Nasze dziewczyny, Julka Tomczyk z klasy 5 A i Angelika Czajka z klasy 4 A przygotowały dla nas niespodziankę, zajmując I miejsce w Lublinie i IV w województwie. Hurra!!!

Karnawałowy powrót do teraźniejszości!

Wreszcie po pandemicznej przerwie mogliśmy spotkać się na pięknie udekorowanej sali gimnastycznej i poszaleć w tańcu. Rozpoczęli uczniowie młodszych klas. O zawrót głowy przyprawiał widok wróżek i różnego typu superbohaterów. Taniec, śpiew i zabawa z rówieśnikami, rodzicami oraz wychowawcami sprawiły wielką radość uczestnikom balu. Wodzirej, pan Irek nie pozwolił, aby ktokolwiek się nudził. Rodzice zadbali zaś o pyszny poczęstunek.

Żeby nie było! Uczniowie klas starszych także bawili się karnawałowo. Samorząd Uczniowski zorganizował dla nich dyskotekę. Było głośno, kolorowo i szałowo!

Kochamy polskie tradycje!

A szczególnie te słodkie! Dzieci ze świetlicy zainspirowane pradawnym, ale jakże pysznym zwyczajem postanowiły ukoronować zakończenie karnawału. Przygotowały gazetki „tłustoczwartkowe" z informacjami na temat bohatera tej imprezy oraz własnoręczne i smakowite pączusie.

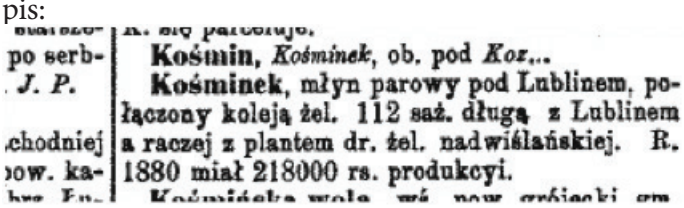
Międzynarodowy Dzień Kota.

W lutym dostaliśmy kota na punkcie kota! Kochamy zwierzaki i regularnie staramy się im pomagać. Tym razem zbieraliśmy karmę, żwirek, zabawki i inne sprzęty dla kotów, kotków i kocurków z Lubelskiego Schroniska dla Bezdomnych Zwierząt.

Lublin – historie mało znane : Kośminek

Kontynuujemy rozpoczęty w poprzednich numerach cykl o miejscach, na które patrzymy codziennie, choćby w drodze do szkoły, a o których tak naprawdę niewiele wiemy. Dziś dzielnica nam najbliższa – „oku" naszemu, a mam nadzieję, że i sercu.

Kośminek, dzielnica Lublina położona na jego wschodnim krańcu, kryje w sobie więcej historii niźli moglibyśmy się spodziewać. Na jej terenie jest zameldowanych ok. 13 tysięcy osób, w tym wielu uczniów naszej szkoły. Kośminek przez długi czas był częścią wsi Bronowice, dopiero potem został z niej wydzielony. Nie od zawsze też nosił taką nazwę, ponieważ dawniej konkretnej nazwy na te tereny po prostu nie było. Ciekawym za to jest to, jak został zdefiniowany Kośminek w słowniku geograficznym Królestwa Polskiego z roku 1882 roku. Możemy tam znaleźć taki zapis:



po serb- **Kośmin**, *Kośminek*, ob. pod *Kor...*
J. P. **Kośminek**, młyn parowy pod Lublinem, połączony koleją żel. 112 saż. długą z Lublinem
chodniej a raczej z plantem dr. żel. nadwiślańskiej. R.
ow. ka- 1880 miał 218000 rs. produkcyi.

Młyn, o którym mowa, został zbudowany w 1861 roku z inicjatywy Michała Kośmińskiego i był początkiem planowanej tutaj osady robotniczej. Miały zostać dobudowane m.in. domy dla robotników, powstał również plan obecnego parku Bronowickiego, lecz niestety z powodu bankructwa musiano z niego zrezygnować. W związku z tym owe tereny przeszły częściowo pod zarząd państwa, a częściowo zostały wykupione przez Żydów. Wówczas zaczęły się gwałtownie się rozwijać, wybudowano na nich m.in. rozlewnie wódek czy garbarnie. Chyba już domyślacie, skąd są nazwę wzięła istniejąca do dziś ulica garbarska . W 1916 roku przedmieścia te zostały włączone do Lublina. Podczas pierwszej wojny światowej teren dalej się rozwijał - powstawały kolejne fabryki oraz innego rodzaju przedsiębiorstwa i zabudowania.

Podczas dwudziestolecia międzywojennego oddano do użytku publicznego linie autobusową. Swoje dzieciństwo opisała wychowana na Kośminku p. Helena Grzesik (ur. 1925 r.) w relacji dla Teatru NN. Wspomina dzielnicę jako peryferyjną oraz zaniedbaną, lecz o wiele sobie bliższą: „ Ludzie byli jakoś bardzo ze sobą zżyci, odwiedzali się; i rodziny, i sąsiedzi byli bardziej zżyci".

Po wybuchu ll wojny światowej Kośminek pełnił ważną funkcję, ze względu na umiejscowienie na nim obozu koncentracyjnego „Majdanek". Powszechnie wiadomym jest, jak wielki miał on być, lecz jego (na szczęście) pomniejszona wersja i tak zajmowała sporą część dzielnicy. Podług wyliczeń, przez niecałe trzy lata istnienia obozu zginęło w nim ok. 78 tyś. więźniów, głównie Polaków i Żydów.

W konnym taborze miejskim (obecnie mieściłby się na skrzyżowaniu ulic Garbarskiej i Długiej) udało się ukryć przed hitlerowcami obraz „Bitwa pod Grunwaldem" Jana Matejki. A było to ważne i niebezpieczne jednocześnie. Niemcom ogromnie zależało na jego znalezieniu i zniszczeniu, gdyż przedstawiał ich zdaniem hańbę narodu niemieckiego. Dzięki staraniu wielu lublinian „Bitwa pod Grunwaldem" bezpiecznie przetrwała całą się wojnę.

Za czasów PRL-u, ze względu na chaotyczny układ ulic i budynków, dzielnicę ominęła „moda" na budynki z wielkiej płyty. Powstała za to wtedy linia trolejbusowa kursująca od ulicy Długiej do Śródmieścia. Jedną z ciekawszych rzeczy dotyczących współczesnego życia Kośminka jest inicjatywa pań: Agnieszki Dudy-Jastrzębskiej oraz Marty Nazaruk-Napory, dzięki której powstały mapy sentymentalne dzielnic. Projekt ten ma na celu ukazać poszczególne dzielnice z punktu widzenia mieszkańców. Na podstawie zebranych opowieści pomysłodawczynie tworzą mapy z naniesionymi na nie najbardziej lubianymi oraz najlepiej wspominanymi obiektami wraz z ich krótkim opisem. Na naszej mapie znalazły się min. rzeka Czerniejówka, Majdanek oraz Pracownie Kultury Maki. Efekt końcowy ich pracy można znaleźć na facebookowym fanpage'u projektu: „Mapa Sentymentalna Lublin".

Ola Izdebska klasa 8B

źródło zdjęć: icm.edu.pl / web.archive.org

Wielcy i znani i ich związki z Lublinem i Lubelszczyzną

Często podczas nauki do klasówki z historii czy też czytania książek nawet nie zdajemy sobie sprawy, że postacie, o których czytamy, mogą mieć związek z naszym rodzinnym miastem, Lublinem! Wbrew pozorom było i jest wielu sławnych ludzi, którzy związali swe losy lub jedynie przemknęli przez Kozi Gród i jego okolice.

Jan Paweł II często pojawiał się na lubelskich uczelniach. Karol Wojtyła przez blisko ćwierć wieku był związany z Katolickim Uniwersytetem Lubelskim. Wykładał na nim od 1954 roku, aż do października 1978 roku, do czasu kiedy to wyjechał na konklawe i został wybrany papieżem, przyjmując imię Jana Pawła II.

Kardynał Stefan Wyszyński także był ściśle powiązany z Lublinem, ponieważ przed 75 laty, został mianowany biskupem lubelskim. Nowy pasterz diecezji lubelskiej był wówczas najmłodszym biskupem w Polsce, miał niespełna 45 lat. I choć nie miał doświadczenia jako biskup pomocniczy, to powierzone mu zostało zarządzanie diecezją.

Znana poetka Anna Kamieńska urodziła się w Krasnystawie, a w Lublinie spędziła swoje lata młodości. Była uczennicą renomowanego do dziś III Liceum Ogólnokształcącego im. Unii Lubelskiej. I to właśnie tu powstawały jej pierwsze wiersze. Po wojnie studiowała filologię klasyczną na KUL-u. W 1946 roku poetka została członkiem Lubelskiego Oddziału Związku Zawodowego Literatów Polskich. Przyjaźniła się w młodości z inną znaną lublinianką – Julią Hartwig.

Kolejnym znanym pisarzem związanym Lublinem był Bolesław Prus, który w tym właśnie mieście znalazł miłość swojego życia. Urodził się niedaleko, w Hrubieszowie, a po śmierci rodziców przybył do naszego miasta i zamieszkał na Starym Mieście przy ulicy Olejnej. Po wielu perypetiach, także patriotycznych ukończył gimnazjum, które mieściło się w dzisiejszym budynku Wydziału Pedagogiki i Psychologii UMCS. Lublin i jego okolice podskórnie pojawiają się w wielu jego tekstach – akcję „Placówki" umiejscowił na przykład w podlubelskich Tomaszowicach. W sposób szczególny ukochał pobliski Nałęczów, gdzie do dziś istnieje piękne i kameralne muzeum jego imienia. A jeśli ma się taką ochotę można wybrać się na spacer po Lublinie ścieżkami Bolesława Prusa.

Nie każdy o tym wie, że jednym z najbardziej znanych polskich kompozytorów jest Henryk Wieniawski, pochodzący z Lublina wirtuoz skrzypiec i pedagog. Mieszkał z rodzicami w kamienicy przy ulicy Rynek Na Starówce, gdzie zobaczyć można tablicę upamiętniającą go. Ciekawostką jest to, że nazwisko muzyka pochodzi od nazwy lubelskiej dzielnicy Wieniawa, skąd wywodzą się jego przodkowie. W historii światowej wiolinistyki zajmuje on miejsce szczególne. Przede wszystkim jako genialny skrzypek i wirtuoz uznawany jest przez współczesnych mu krytyków i miłośników muzyki za drugie wcielenie Niccolò Paganiniego. Jako kompozytor, którego dzieła oparły się próbie czasu i zajęły poczesne miejsce w światowej literaturze skrzypcowej. Co trzy lata odbywa się w Lublinie Międzynarodowy Konkurs Młodych Skrzypków im. Karola Lipińskiego i Henryka Wieniawskiego.

O innych sławnych osobach powiązanych z Lublinem (m.in. o celebrytach), będzie można przeczytać w następnym –letnim wydaniu naszej gazety.

Zosia Michalska klasa 7C

źródło zdjęć: wikipedia.org

Tam też mieszkają Polacy!!!

Dziś świat skurczył się – jak mawiają niektórzy - do rozmiarów globalnej wioski. Podróżować może każdy, jeżeli tylko tego pragnie i przemieszczanie się nie zajmuje tak wiele czasu jak dawniej. Rozpoczynamy cykl artykułów dotyczący miejsc, w których, podróżując po świecie, nie tak trudno spotkać naszych rodaków.

Pierogi po brazylijsku

Historia polskiego osadnictwa w Brazylii sięga 1869 roku. Ksiądz Antoni Zieliński i Edmund Woś-Saporski uzyskali wtedy pozwolenie od cesarza Brazylii Piotra I na rozpoczęcie polskiej kolonizacji w stanie Parana.

Przeludnienie wsi, ubóstwo, niedożywienie i prześladowania chłopów ze strony zaborców sprawiły, że do 1914 roku nad Amazonką znalazło się 100 tys. Polaków, który marzyli o swojej ziemi i gospodarstwie zapewniającym spokój i dobrobyt. Polscy imigranci osiedlali się głównie w trzech stanach: Parana, Rio Grande do Sul i Santa Catarina.

Szczególnym obszarem dla naszych rodaków jest miasto Kurytyba, stolica polskich imigrantów w Ameryce Południowej. Już w 1890 roku rozpoczęły tam działalność najstarsze organizacje polonijne: Towarzystwo Polskie im. Tadeusza Kościuszki, najstarszy polski zespół ludowy „Wisła" oraz Gazeta Polska.

Dziś Kurytybę zamieszkuje ponad 400 tysięcy potomków polskich emigrantów. Miasto jest tak znane wśród Polonii jak Chicago w Ameryce Północnej. Gorące lato i deszczowa jesień sprawiają, że jest jednym z najbardziej zielonych na świecie, na jednego mieszkańca przypada 52 metry kwadratowe zieleni. Szczególnym miejscem na mapie miasta jest Park im. Jana Pawła II (Bosque Polones Papa Joao Paulo II) stworzony podczas pierwszej wizyty papieża Polaka w Brazylii.

Największą atrakcją parku jest kilkanaście drewnianych chat pierwszych polskich osadników z oryginalnym wyposażeniem z XIX wieku. Park jest miejscem celebracji świąt narodowych i religijnych związanych z historią Polski i punktem spotkań Brazylijczyków przywiązanych do polskiej tradycji. tutaj zdjęcie – 3,4

Jeśli brazylijska kuchnia nie należy do twojej ulubionej, nie musisz się martwić, gdyż w Kurytybie nieopodal parku Jana Pawła II znajduje się (jak deklaruje właściciel) najlepszy bar z pierogami w całej Brazylii. W menu są tylko pierogi z mięsnym nadzieniem lub ricottą i ziemniakami. By poczuć się jak w swojej ojczyźnie, można zamówić do tego sos z pieczarkami, a na deser w barze podawane są prawdziwe polskie pączki. Właściciel knajpki urodził się w Lublinie w 1953 roku. W 1981 roku wyjechał do Brazylii, by odwiedzić swoich krewnych, gdzie już pozostał. Teraz jest znany jako „Król Pierogów".

W Kurytybie znajdują się pomniki i tablice pamiątkowe poświęcone Mikołajowi Kopernikowi, Janowi Pawłowi II i Lechowi Wałęsie, a na miejscowym uniwersytecie działa jedyna w Ameryce Południowej Katedra Języka Polskiego. Polacy w Brazylii pełnią w większości rolę urzędników, nauczycieli oraz przedsiębiorców, choć pierwsi osadnicy pochodzili z terenów wiejskich i dominowały wśród nich osoby słabo wykształcone. Jak widać ciężką pracą można osiągnąć wiele.

Długi czas życia na emigracji nie sprzyja jednak pogłębieniu związków z Polską. Około 80% Polaków w Brazylii nie utrzymuje kontaktu z rodziną w Polsce w żadnej formie, a ponad 50% nigdy nie było w Polsce. Aż 70% Brazylijczyków pochodzenia polskiego posiada obywatelstwo brazylijskie, 12% obywatelstwo polsko-brazylijski, a tylko 5% deklaruje posiadanie obywatelstwa polskiego. Jedynie 31% zna polski w stopniu podstawowym, a 41% nie zna go wcale. Biegle językiem polskim posługuje się zaledwie 16% polskiej ludności w Brazylii. Pomimo tego 70-80% dalej podtrzymuje i przekazuje kolejnym pokoleniom polskie tradycje religijne, kulturowe i kulinarne. Polacy w Brazylii wspólnie zasiadają do wigilijnej wieczerzy i przygotowują tradycyjne polskie potrawy na Wielkanoc.

Do podtrzymania i pogłębienia związków z ojczyzną przodków konieczne jest promowanie jej wśród najmłodszych pokoleń polskich Brazylijczyków. W tej roli świetnie sprawdzą się polskie książki, filmy, seriale i gry komputerowe.

Ernest Popiela 6B

źródło zdjęć: szalonewalizki.pl

Co się dzieje, gdy nie śpisz?!

Nie bez powodu spędzamy blisko jedną trzecią życia w objęciach Morfeusza. Sen ma ogromne znaczenie dla funkcjonowania całego organizmu. Wpływa na pracę mózgu, układu hormonalnego, a także odporność i samopoczucie. Choć coraz więcej wiemy o śnie i jego wpływie na nasze życie, naukowcy wciąż zgłębiają to ciekawe i złożone zagadnienie. Wiemy na pewno, że sen możemy podzielić na pewne stadia – fazy.

Pierwszą fazą, w jaką wchodzi nasz organizm, nazywany jest fazą NREM (non-rapid eye movement). Następuje ona niedługo po zaśnięciu. To właśnie wtedy nasz organizm ma czas na regenerację: spada nam ciśnienie krwi, oddech wyrównuje się, jelita pracują nieco wolniej, temperatura nieznacznie spada, a gałki oczne poruszają się powoli. Sama faza NREM dzieli się na cztery krótsze fazy zasypiania.

Po fazie NREM nasze ciało przechodzi do fazy REM, nie zbyt długiej, bo trwa ona od dziesięciu do czterdziestu minut. Jej nazwa to skrót od angielskich słów rapid eye movement, ponieważ towarzyszą jej szybkie ruchy gałek ocznych. Czy wiesz, że marzenia senne nie towarzyszą nam przez całą noc? Choć wiele osób ma wrażenie, że śniło od chwili zamknięcia powiek, aż do momentu usłyszenia dźwięku budzika, naukowcy udowodnili, że marzenia senne pojawiają się najczęściej w fazie REM, która jest… najkrótsza. To czas, gdy serce pompuje więcej krwi, a oddech bywa nieregularny. Choć mózg jest nad wyraz aktywny, mięśnie się rozluźniają, a ciało odpoczywa.

źródło zdjęć: freepik.com

A co tak właściwie dzieje się, kiedy nie śpimy wystarczająco długo, kiedy nasz organizm nie przechodzi przez wszystkie fazy snu? No właśnie! W dzisiejszych czasach wielu ludzi nie dosypia -dorośli zajmujący się pracą czy nastolatkowie nauką. Niedobór snu niestety może zafundować nam mnóstwo nieprzyjemnych schorzeń. Uczyłeś się przez całą noc do jutrzejszego sprawdzianu, a podczas rozwiązywania go nie mogłeś się skupić? To dlatego, że spałeś za krótko! Brak właściwej ilości snu może wpływać na naszą koncentrację i pamięć. Bóle głowy, zmęczenie i rozdrażnienie to te lżejsze, mniej poważne powikłania związane ze zbyt krótkim czasem snu. Długotrwałe niedosypianie może prowadzić nawet do cukrzycy czy nowotworów!

Dlatego powinniśmy starać się zasypiać wcześniej, tak, aby czas snu wynosił co najmniej siedem godzin, a przy tym zdrowo się odżywiać oraz uprawiać sport. W przyszłości z pewnością sobie podziękujemy! A szczególnie powinni o tym pamiętać ósmoklasiści, przed którymi już niedługo pierwszy tak ważny dla nich egzamin.

Hania Glanowska klasa 8B

źródło zdjęć: freepik.com

Poćwicz swój umysł!

Czy kiedykolwiek miałeś kłopoty z koncentrowaniem się i z zapamiętywaniem lekcji? Czy czujesz, że twój mózg się rozleniwia? To znak, że potrzebuje on treningu umysłowego. Pomóc może też odpowiednia dieta, nawadnianie organizmu lub uprawianie sportu. Oto kilka propozycji.

1. Dobrze odżywiony mózg = sprawny mózg.

Właściwa dieta potrafi zdziałać więcej, niż ci się wydaje. Odpowiednie składniki w codziennych posiłkach i zbilansowana dieta mają niezmierny wpływ na sprawność naszego umysłu. Aby poprawić pamięć, swoją dietę należy wzbogacić w:

• witaminy z grupy B, które zawiera kasza gryczana, orzechy włoskie, pełnoziarniste pieczywo, czy rośliny strączkowe;

• antyoksydanty - znajdziesz je w różnych owocach i warzywach zielonych;

• węglowodory, których pełno jest w ryżu, szczególnie brązowym i w rybach

2. Zażegnaj kłopoty ze skupieniem uwagi i popraw swoją koncentrację.

Aby tego dokonać, zaprzyjaźnij się z :

• kwasami omega-3 - zawierają je oleje rzepakowe, lniane oraz sojowe, różne ryby, a także pestki słonecznika i dyni;

• aminokwasami - występują w jajach, soi, tofu.

3. Łamigłówki.

Bardzo skutecznym i wciągającym sposobem na lepszą kondycję twojego mózgu z pewnością jest rozwiązywanie łamigłówek. Systematyczne ćwiczenia, którym trzeba poświęcić cień uwagi, nad którymi należy dłużej pomyśleć, wpływają w dużym stopniu na naszą inteligencję, spryt oraz szybkość działania mózgu. Zagadki słowne przynoszą wiele korzyści. Wspomagają długotrwałą pamięć, efektywne przetwarzanie informacji oraz szybkość czytania. Łamigłówki logiczne, które mają wiele wspólnego z matematyką, usprawniają uwagę - dzięki nim nauczysz się skupiać na konkretnym działaniu. Dodatkowo ćwiczą procesy wykonawcze, takie jak planowanie, skuteczne działanie zmierzające do twoich celów, czy rozwiązywanie wielorakich problemów.

Propozycje te kieruję do wszystkich czytelników, ale w szczególności będą one przydatne uczniom klas ósmych. Uwierzcie, jeszcze nie jest za późno, aby wzmocnić swoje szanse na egzaminie! Już dzisiaj zacznijcie dbać o swój mózg.

Hania Puderecka klasa 8A

źródło zdjęć: freepik.com

Redaktor naczelny: Dorota Goczkowska

Redakcja i zdjęcia: Anna Gap-Mydlak

Łamanie: Michał Trzciński