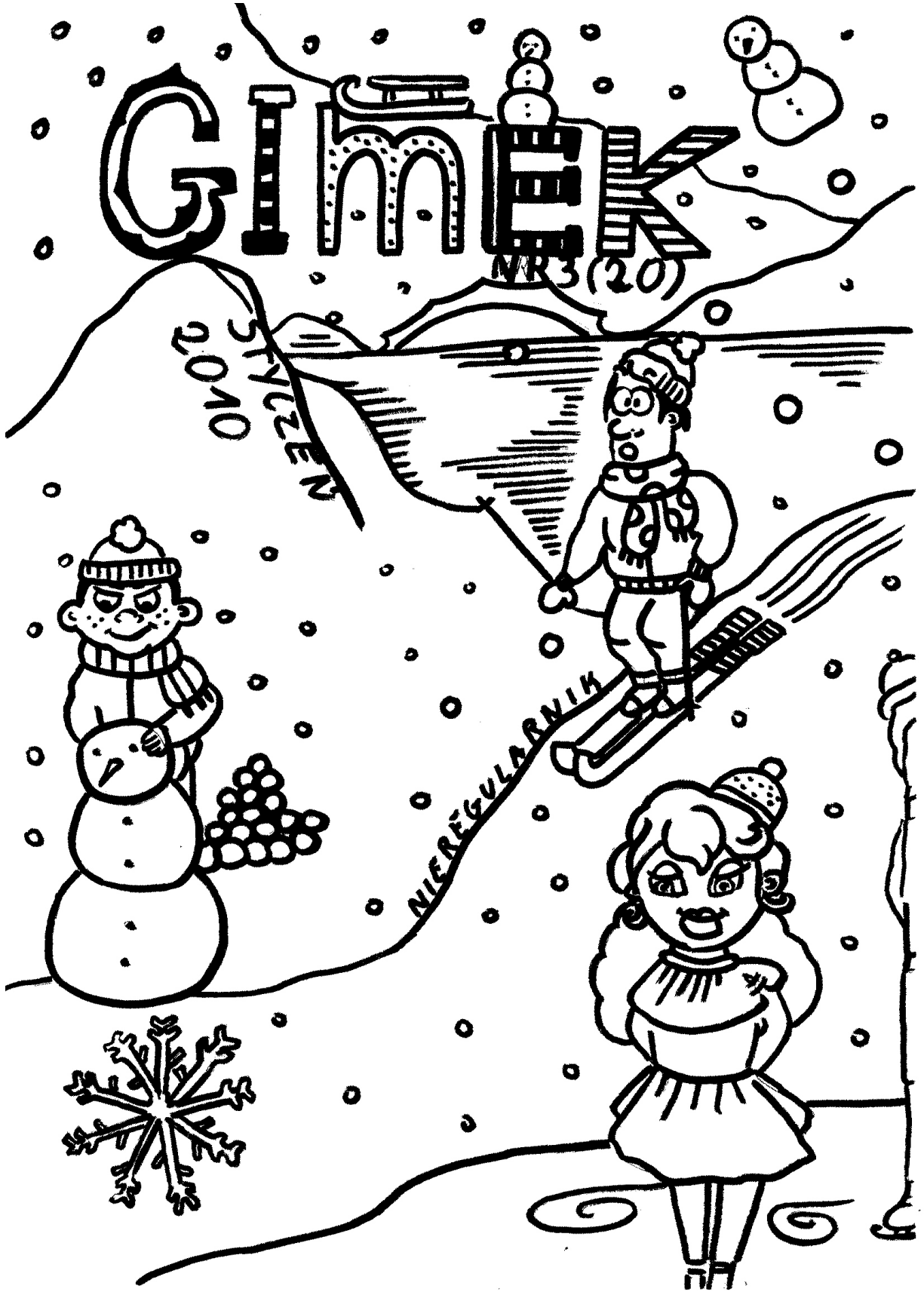


Ginek

NR 3 (20)

2010
CYCZEN

NIEREGULARNIK



Wywiad z Panią Mileną Stochel, nauczycielem języka polskiego.

- Dzień dobry!

- Dzień dobry.

- Jak Pani trafiła do naszej szkoły?

- Zupełnie przypadkowo. Planowaliśmy kupno domu w okolicy i postanowiłam zadzwonić do szkoły, żeby się zorientować, czy nie ma etatu dla polonistki. Zostałam zaproszona na rozmowę kwalifikacyjną i dostałam pracę.

- Gdzie Pani wcześniej pracowała?

- Wcześniej pracowałam w Szkole Podstawowej nr 191 w Warszawie. Szkoła mieści się w pobliżu Toru Wyścigów Konnych na Służewcu. To była moja pierwsza szkoła, pracowałam tam 8 lat.

- Jak Pani została przyjęta w nowym miejscu pracy?

- W nowej szkole zostałam przyjęta ciepło i serdecznie. Mogłam liczyć na wszelką pomoc i wyjaśnienie niezrozumiałych dla mnie kwestii. Na początku wiele spraw było dla mnie trudnych, ale dzięki pomocy kolegów i koleżanek, szybko nauczyłam się poruszać po szkole i działać według panujących tu zasad.

- Jakie ukończyła Pani studia?

- Studiowałam polonistykę na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim.

- Co podoba się Pani najbardziej w zawodzie nauczyciela?

- Lubię kontakt z dziećmi, lubię obserwować rozwój młodych ludzi, a wspieranie, stymulowanie tego postępu jest tym, co w zawodzie nauczyciela lubię najbardziej. Poza tym lubię długie wakacje ☺

- Czy czuje się Pani spełniona w tym zawodzie?

- Zawsze chciałam być nauczycielką, talent pedagogiczny ćwiczyłam na młodszej siostrze i drzwiach od szafy, które służyły jako tablica i wiecznie umazane były kredą. Praca nauczycielki jest więc spełnieniem moich marzeń. Lubię to, co robię i myślę, że nadaję się do tego zawodu.

- Czy jest coś co Pani przeszkadza w naszej szkole?

- Problemem dla mnie jest to, że nie mogę pracować w jednej sali, w której mogłabym zgromadzić wszystkie pomoce, słowniki itd. Poza tym szkoła jest duża i strasznie trzeba się tu nachodzić ☺ Cała reszta mi się podoba.

- A gdyby miała Pani możliwość cofnięcia się w czasie, czy skorzystałaby Pani z możliwości zmiany zawodu?

- Jak mówiłam, zawsze chciałam być nauczycielką, czasem jednak myślę, że gdybym była urzędniczką albo sprzedawczynią w sklepie papierniczym (to było drugie moje marzenie z czasów, gdy chłopcy zjadali nam ślicznie pachnące, chińskie gumki do wycierania, które były rzadkością w szarym świecie lat osiemdziesiątych), to po skończonej pracy szłabym do domu i nie myślała o pracy. Nauczyciel tak nie może, bo pracuje nie z kwitkami, ale z ludźmi, o których myśli, których problemami się martwi. Czasem jest to spore obciążenie, bo dochodzi do tego jeszcze przygotowywanie się do lekcji, sprawdzanie klasówek itd. Myślę jednak, że gdybym miała wybierać, po raz drugi wybrałabym tę samą drogę.

- Czym się Pani interesuje?

- Chyba nikogo nie zdziwi fakt, że lubię czytać. Chętnie słucham muzyki; w zależności od nastroju będą to romantyczne ballady, czasem muzyka poważna, a innym razem rock. Interesuje się też polityką, lubię wiedzieć i rozumieć, co się dzieje w kraju i na świecie. Ostatnio sporo czytam na temat wychowania psa – w czasie ferii w naszym domu zamieszka długo wyczekiwana suczka rasy bearded collie, Naya.

- Jakie Pani lubi czytać książki?

- Takie, które skutecznie odciągają mnie od jakiegokolwiek pracy. Lubię czytać Remarque'a, Dostojewskiego, Kapuścińskiego, ale dla rozrywki sięgam chętnie również po beletrystykę. Tylko jakoś nie mogę rozsmakować się w literaturze fantasy, nad czym szczerze boleję.

- Jaki sport najbardziej Pani lubi?

- Sport najbardziej lubię oglądać w telewizji. Moja aktywność fizyczna ogranicza się do nart zimą, roweru wiosną, latem i jesienią i fitnessu od czasu do czasu.

- Jakie jest Pani największe marzenie?

- Chciałabym trafić szóstkę w Lotto, wtedy mogłabym realizować wszystkie swoje marzenia.

- Kto jest Pani autorytetem?

- Jest wielu ludzi, których podziwiam, których postępowanie jest dla mnie wzorem. Szczególnie ważna wydaje mi się bezinteresowna pomoc innym ludziom, szczególnie teraz, zimą. Dlatego autorytetem jest dla mnie św. Brat Albert – człowiek, który porzucił swą pasję – malarstwo, który odrzucił sławę i poświęcił się pomocy ludziom biednym, chorym, poniżanym.

- Do jakiego kraju chciałaby Pani pojechać?

- Gdzieś, gdzie jest bardzo ciepło ☺ Bora Bora czy Rarotonga- należąca do wysp Cook'a to miejsca, do których mogłabym się przenieść choćby dziś. Chciałabym też zobaczyć Chiny i Japonię oraz zwiedzić zachodnie wybrzeże USA.

- Bardzo dziękuje za możliwość przeprowadzenia wywiadu.

Występ Bożonarodzeniowy

Dnia 16 grudnia 2009 roku odbył się występ świąteczny zrealizowany przez uczniów szkoły podstawowej oraz gimnazjum pod kierownictwem pani Grażyny Machnickiej oraz pani Joanny Piaseckiej. Wprowadził on nas w klimat Świąt Bożego Narodzenia. Oto kilka zdjęć:



FERIE, FERIE,



FERIE!!!

Już 1 lutego zaczynają się ferie w naszym województwie. Czekaliśmy na nie od świąt, a był to czas bardzo pracowity gdyż wiązał się z wystawianiem ocen na 1 semestr. Teraz nadszedł zasłużony wypoczynek.

Miejmy nadzieję że pogoda będzie nam sprzyjać i utrzyma się mróz i śnieg co pozwoli nam na białe szaleństwo.

Pamiętajmy jednak że najważniejsze jest nasze BEZPIECZEŃSTWO. Bądźmy więc ostrożni w naszych zimowych wozach żebyśmy się wszyscy w komplecie spotkali po feriach.

W tym numerze gazetki przedstawiamy Wam sporty zimowe, chcąc żebyście usystematyzowali sobie swoją wiedzę.

Życzymy dużo śniegu wielu ciekawych przygód na stoku i w innych ciekawych miejscach.

FELIX, NET i NIKA

„Felix, Net i Nika” to popularna książka, autorstwa Rafała Kosika.

Książka opowiada o niezwykłych przygodach trójki gimnazjalistów i ich kolegów. Dziś przytoczymy Wam przygody w górach. Mamy nadzieję, że i Wy podczas wyjazdów będziecie się tak samo dobrze bawić jak oni.

„ – Nie lubię Cię – powiedział Net, przyglądając się sprzętowi przyjaciela.

- Ani ja ciebie – odparł Felix.

- Więc postanowiłeś jeździć na poręczach od schodów?

- Lepiej na poręczach niż na parapecie.

- Jak to się mogło stać, że jesteśmy w przeciwnych klubach? – Net rozłożył ramiona.

O sam się dziwię – powiedział Felix – ale nie martw się. Klimat się ociepla. Za dwadzieścia lat, w grudniu będzie pora deszczowa, a w lipcu pora sucha. Jak w tropikach. Lodowce się roztopią, Gdańsk będzie podwodnym miastem. Nasz problem zniknie, razem ze śniegiem.

- Narty nie są trendy... - oświadczył Net, po czym krzyknął: Zobacz, jest Nika!

Nika była ubrana w swoją nową kurtkę, ale przez to cała reszta wyglądała na jeszcze starszą niż w rzeczywistości. Tylko świeżo wypastowane mortensy trzymały fason.

- Co ona niesie? – zaniepokoił się Felix.

- Snowboard to to nie jest – westchnął zawiedziony Net.

- To chyba narty, ale...

Narty były sporo wyższe od swojej właścicielki. Spod odrapanej czerwonej farby wyłaniało się prawdziwe drewno. Wiązania składające się ze sprężyn, blaszek i rzemyków, wyglądały jak wypożyczone z muzeum etnicznego. ”

„ Nika miała spore trudności z ustaniem na nartach. Wywracała się przy najmniejszej zmianie położenia nóg. Właściciel szkoły narciarskiej spojrzął na jej narty, zrobił wielkie oczy i aż odetchnął mocno z wrażenia.

- Zaczekaj tutaj – powiedział – Zaraz przyślę jakiegoś innego instruktora... Jakiegoś doświadczonego instruktora.

Felix dał jej swoje kijki, bo i tak używał ich wyłącznie przy kolejce do wyciągu.

- To całkiem przyjemne, jak już opanujesz podstawy – wyjaśnił. – ważne, żebyś na początek nie przeszarżowała, bo się poobijasz i zniechęcisz. Na tak długich nartach ciężko się skręca.

Kolejne osoby zjeżdżały w dół. Net zapiął buty w wiązaniach deski. Stojąca obok Aurelia niby niechcący chwyciła go za kurtkę łapiąc równowagę.”

(Felix, Net i Nika oraz Gang Niewidzialnych Ludzi)
Ola Sałbut I D



ŁYŻWIARSTWO

To grupa dyscyplin sportowych, w których zawodnik porusza się po lodzie na specjalnych stalowych płozach, przymocowanych do butów, zwanych łyżwami. Zarówno łyżwy, jak i same buty, różnią się między sobą, w zależności od dyscypliny, do jakiej są wykorzystywane, tj.:

- łyżwiarstwo szybkie,
- łyżwiarstwo figurowe i łyżwiarstwo synchroniczne,
- łyżwiarstwo szybkie na krótkim torze.

(źródło –wikipedia.pl)

Łyżwiarstwo należy do dyscyplin olimpijskich. Dzielimy je na dyscypliny:

łyżwiarstwo figurowe – zimowa dyscyplina sportu, polegająca na jeździe na łyżwach oraz wykonywaniu dodatkowych elementów: skoków, piruetów, kroków, spirał oraz podnoszeń. Często łączy się je w sekwencje i kombinacje. Jest to sport podobny do gimnastyki artystycznej, więc wymaga również zdolności tanecznych, poczucia rytmu, dobrej giętkości ciała oraz koordynacji ruchów.

łyżwiarstwo synchroniczne jest odmianą łyżwiarstwa figurowego, w ramach której rywalizują między sobą drużyny (*tzw. formacje*), składające się z 12 do 20 osób.

łyżwiarstwo szybkie to dyscyplina sportu, w której celem zawodnika jest jak najszybsze przejechanie na łyżwach określonego dystansu po torze lodowym. Łyżwiarze startują w parach i każdy z nich jedzie na zmianę po torze wewnętrznym i zewnętrznym. Nie ma większego znaczenia, czy zawodnik wygra, czy przegra ze swoim rywalem z pary, ważny jest natomiast czas, jaki osiągnął

Ola Sałbut I D



NARTY

Podział

Obecnie w zależności od przeznaczenia wyróżnia się następujące typy nart:

Narty zjazdowe

są przeznaczone do narciarstwa alpejskiego, posiadają metalowe krawędzie oraz wiązania mocujące buty sztywno do narty

Narty biegowe

służą do biegów narciarskich, zwykle nie posiadają metalowych krawędzi, a but jest zamocowany jedynie w przedniej części, aby umożliwić bieganie

Narty turowe

przeznaczone do skialpinizmu - posiadają krawędzie, są bardzo lekkie, umożliwiają zarówno podejścia jak i zjeżdżanie i z tego względu potrzebują specyficznych wiązań

Narty do skoków

przeznaczone do skoków narciarskich, nie posiadają metalowych krawędzi

Dobór nart - styl jazdy

Kolejny krok w doborze odpowiednich nart, to określenie twojego stylu jazdy. Dziś w sklepach dostępny jest cały wachlarz nart, zaprojektowanych i skonstruowanych specjalnie do danego stylu jazdy, różnych umiejętności, wagi, wzrostu, etc. To właśnie styl jazdy powinien być jednym z najważniejszych czynników determinujących zakup nart, jak również to, w jakich warunkach jeździmy. Tylko w ten sposób zaopatrzysz się w sprzęt, który naprawdę będzie ci służył, pozwoli rozwijać umiejętności i nie pozbawi przyjemności z jazdy. Poniżej, krótka charakterystyka poszczególnych rodzajów nart, co powinno pomóc w określeniu własnego stylu.

Race

Narty z grupy „race” są przeznaczone dla narciarzy preferujących szybką i agresywną jazdę na stromych dobrze przygotowanych trasach. To także sprzęt dla osób biorących udział w amatorskich zawodach. Stabilność i kontrola toru jazdy są niezwykle istotne. Narty te gwarantują doskonałe trzymanie krawędzi nawet na bardzo twardych, oblodzonych stokach, ale wymagają dużego nakładu energii, doskonałej techniki i jazdy na krawędzi narty. Inaczej nie słuchają i nie pokażą, co potrafią. Sprzęt dla zawodników i ekspertów. W kolekcjach występują dwie narty: slalomowa (o małym promieniu skrętu ok. 11 m) do krótkiego skrętu i gigantowa (o promieniu skrętu ok 17 m) do długich skrętów.

Cross

Konstrukcja podobna do nart z grupy race. Promień skrętu 13–17 m. W zależności od modelu narty są poszerzone pod butem. Deski gwarantujące doskonały poziom jazdy i trzymanie krawędzi. Niezwykle sterowne i stabilne, nawet na bardzo twardym śniegu i oblodzonych trasach. Dzięki dość dużej powierzchni, narty również dobrze spisują się podczas jazdy poza trasami.

Allround

Najpopularniejszy i najczęściej kupowany rodzaj nart. Przeznaczona dla narciarzy szukających uniwersalnej narty, która sprawdzi się na trasach o różnym stopniu trudności i

przygotowania. Narty, które uprzyjemnią naukę i udoskonalą technikę jazdy na przygotowanych trasach...

All Mountain

Ta grupa nart zyskuje coraz większą popularność wśród narciarzy. Przeznaczone do jazdy na i poza trasami. Dobrze czują się na trasach, zwłaszcza gdy warunki nie są idealne – śnieg jest mokry, lub teren nierówny. Gdy zabierzemy je poza trasy odnajdą się z tą samą łatwością. Doskonale spisują się podczas jazdy w kopnym śniegu, jak i na twardym dobrze przygotowanym stoku. Przez zwiększoną szerokość narty na całej jej długości, są bardzo stabilne, a zarazem skrętne...

Freeride

Dla amatorów jazdy tam, gdzie wzrok (lub narty) poniesie. Narty stworzone do jazdy poza trasami, w puchu i głębokim śniegu. Dzięki niskiej wadze i szerszemu profilowi nie zapadają się i umożliwiają płynną jazdę. Gdy jednak trafią na trasę, nie panikują.

Freestyle

Freestyle to jedna z dyscyplin zaliczanych do „new school”, czyli najmłodszego i najbardziej awangardowego stylu. Piętki i dzioby nart wyglądają dokładnie tak samo – są lekko podgięte do góry. Taką konstrukcją, umożliwiającą efektowną jazdę w tył, lub odważne triki na stoku, określa się jako „twin-tip”. Zabierz je tylko do parku z przeszkodami, a zobaczysz co potrafią. Najnowsza generacja nart freestyle’owych nadaje się również do jazdy poza trasami, w głębokim śniegu.

Ski-touring

Sprzęt dla amatorów narciarstwa, którzy nie przepadają za wyciągami. Dzięki specjalnym taśmom, wykonanym z tworzywa sztucznego (tzw. „foki”), które zaczepiamy na całej długości ślizgów podchodzenie jest dużo łatwiejsze, bo narty nie zsuwają się w tył. Dodatkowym udogodnieniem są również wiązania z ruchomą piętą. Typowe narty tourowe są bardzo lekkie – ważą poniżej 2,5 kg (para). Wiazania to dodatkowe 600–1800 gr.

Telemark

Narty o konstrukcji zbliżonej do nart tourowych. Wyróżnia je dość szeroki profil (ok. 75 mm pod stopą) i promień skrętu 15–20 m. To dość elastyczne i lekkie deski, choć bardzo wytrzymałe. Najważniejszą jednak cechą nart do telemarku są specjalne wiązania z ruchomą piętą, co umożliwia jazdę z przykłonem.

Short Skis

Narty z tej grupy, jak sama nazwa wskazuje są bardzo krótkie – nie przekraczają metra i mają zintegrowane wiązania. To dobra „zabawka” na stok, pomagająca doskonalic technikę carvingową i poczucie równowagi. Mówi się, że „shorts” to sprzęt będący połączeniem nart i snowboardu. W zależności od marki, narty z tej grupy mają różne nazwy (Salomon – Blade, Fischer – Web, Pale – Mini Carve).

Artykuł na podstawie WWW.wikipedia.org

WWW.sklep.intersport.pl

SNOWBOARD!

Deska snowboardowa została wynaleziona prawdopodobnie na początku XXw.

Ogólna klasyfikacja dzieli snowboard na 3 główne grupy:

1. Alpin (konkurencje zjazdowe i slalomy),

Polega na zjazdach po przygotowanych trasach z wykorzystaniem sprzętu „twardego”. Alpin w początkach snowboardu był jego ważnym nurtem, teraz zepchnięty jest na margines. Szacuje się, że uprawia go około 1-2 % snowboardzistów. Freeride (jazda poza wyznaczonymi trasami, często w terenie bardzo trudnym),

2. Freeride (jazda poza wyznaczonymi trasami, często w terenie bardzo trudnym),

Uprawiający „czystą” formę snowboardu freerider pakuje snowboard na plecy i wędruje (hiking), aby dotrzeć do dziewiczych terenów, gdzie leży nienaruszony śnieg (najlepiej puch). Wszystko po to, aby założyć tam pierwszy ślad. Podobnie jak w surfing, gdzie szuka się idealnej fali, w freeride’ie chodzi o wykonanie czystego przejazdu, o pozostawienie na śniegu idealnego śladu.

3. Freestyle (akrobatyczne ewolucje wykonywane na różnego rodzaju przeszkodach).

W snowboardingu freestyle’owcy jeżdżą po „wszystkim”, bo jak sami twierdzą, liczy się pomysł. Jednak najpopularniejsze, a zarazem dające największe w tym względzie możliwości, są snowparki. Na odgródzonej części stoku znajdują się różnych rozmiarów i kształtów przeszkody: skocznie i poręcze (S - raile, C - raile, rainbow’y, poręcze łamane, skośne i inne), pipe’y, quarterpipy, boxy, ławki itp.

Artykuł na podstawie WWW.wikipedia.org

Zebrała: Ewa Kowalska I D

Zachęcamy wszystkich uczniów do włączania się w tworzenie GIMKA. Jeśli macie pomysł na artykuł możecie go przesyłać na adres: GIMEK@interia.eu, lub przynieść do pani Barbary Szewczak.

Redakcja GIMKA: Agnieszka Bosiek, Ewa Kowalska, Ola Sałbut, , Klara Keczyńska, Julia Skalska, Zuzia Dorożko, Ada Pogodzińska

Opiekun: Barbara Szewczak

Numer archiwalne GIMKA znajdziecie w bibliotece szkolnej oraz na stronie internetowej szkoły:

<http://www.zspwni.w-l.pl/gazetka.html>

Redakcja nie ponosi odpowiedzialności za treść zamieszczonych tekstów i zastrzega sobie prawo do nadawania tytułów tekstom, które ich nie posiadają oraz zmiany tytułów i treści.

Redakcja zastrzega sobie prawo do publikacji artykułów na stronie internetowej szkoły