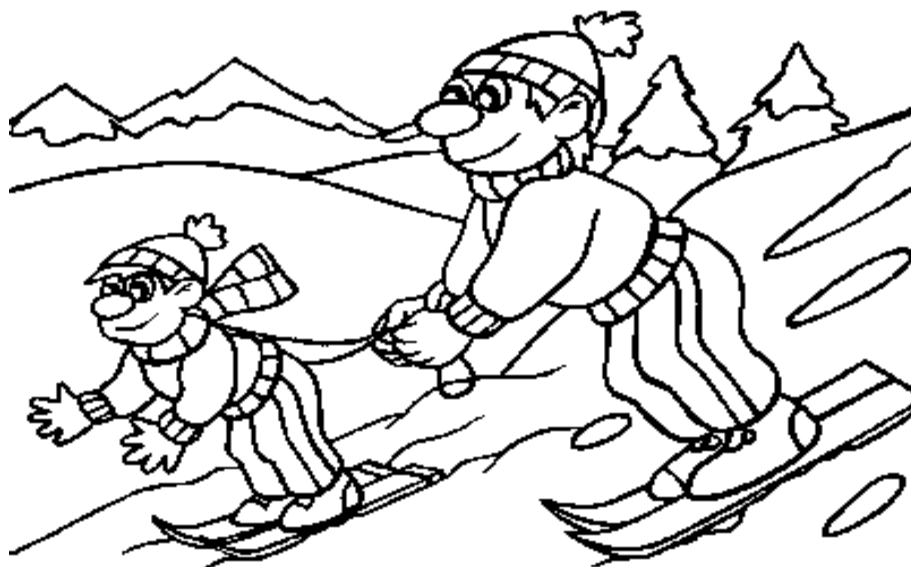
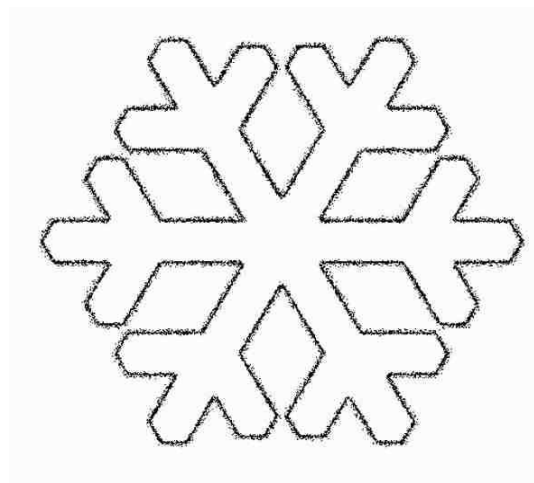


G I M E K nr 3(25)2011

Luty/Marzec

Ferie ferie ferie !!!



SPORT W ZIMIE



ZIMĄ MOŻNA SPACEROWAĆ!

Codzienny spacer wzmacnia odporność!

Wzmaga apetyt!

Dotlenia organizm!

Wywołuje dobry humor!



ZIMĄ MOŻNA JEŹDZIĆ NA NARTACH

LUB

SNOWBOARDZIE!

**Jazda na nartach lub snowboardzie to
niesamowita frajda!**

Wyzwala adrenalinę!

Dotlenia organizm!

Wzmaga apetyt i wzmacnia odporność!

Poprawia kondycję!

Można dać upust swojej energii!





ZIMĄ MOŻNA
JEŹDZIĆ NA
SANKACH!

Jazda na sankach to super zabawa!

Wzmaga apetyt i wzmacnia odporność!

Dotlenia organizm!

Wyzwala emocje!

**Sanki połączone w kuligu dostarczają wiele
uśmiechu!**

Można dać upust swojej energii!



ZIMĄ MOŻNA

JEŹDZIĆ NA ŁYŻWACH!

Jazda na łyżwach to niesamowita frajda!

Wyzwała adrenalinę!

Dotlenia organizm!

Wzmaga apetyt i wzmacnia odporność!

Wzmacnia nogi, ręce i kręgosłup!

Podczas jazdy na łyżwach uczymy

koordynacji ruchów i gracji!



ZIMĄ MOŻNA ZABAWY W ŚNIEGU!

Zimą możemy urządzić wojnę na śnieżki!

**Możemy ulepić bałwana lub wyrzeźbić
dowolną rzecz!**

Możemy wybudować igloo!

**A dzięki temu również wzmocnimy nasz
system odporności i bardzo miło spędzimy
czas!**

**KAŻDY RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU
PRZYNOŚI KORZYŚCI DLA ORGANIZMU!**

PAMIĘTAJCIE O CIEPŁYM UBRANIU!

**NAJLEPIEJ UBIERAĆ SIĘ NA „CEBULKĘ”, CZYLI
NAKŁADANIE KILKU WARSTW ODZIEŻY, NIŻ
NP. JEDEN GRUBY SWETER....**

Jak się bawić zimą?

**Zimowych zabaw jest mnóstwo - przypomnijmy sobie
nasze własne dzieciństwo. Nie bójmy się mrozu -
przygotujmy się dobrze i pozwólmy dzieciom nacieszyć się
zabawami na śniegu!**

**Zimą wszyscy oczekujemy śniegu, gdyż to magiczny czas i
możliwość urozmaicenia naszym dzieciom wspólnie
spędzonych chwil na świeżym powietrzu. Zatem w co się
bawić? Przedstawiam kilka propozycji zabaw.**

**By zabawy przyniosły wszystkim radość muszą być przede
wszystkim bezpieczne. Warto pamiętać o kilku niezbędnych
zasadach w mroźne dni**

Przygotowania do zimowych zabaw

- Przed wyjściem na zewnątrz warto zapoznać się z rzeczywistą temperaturą, gdyż inna jest podawana przez media, inna odczuwalna podczas słonecznej pogody, a inna podczas wiatru. Optymalną temperaturą do bezpiecznych zabaw dzieci na mrozie jest temperatura nieprzekraczająca - 5 stopni;
- Niezbędne jest odpowiednie ubranie, tzn. kombinezony, nieprzemakające lecz „oddychające” kurtki i buty, koniecznie rękawiczki (które należy mieć dla dziecka także na zmianę), czapka i szalik. Pamiętać należy także o ochronie twarzy smarując ją odpowiednim kremem na zimowe temperatury;
- Podczas zabaw z rówieśnikami **dzieci nie kontrolują czasu**. Bywa też i tak, że często wracają zmoczone, przemarznięte albo spocone. W związku z powyższym warto uzgodnić ze swoją pociechą jego kilkuminutowe powroty do domu w celu zmiany mokrych rękawiczek, czapek, czy też głównie kilkuminutowego rozgrzania się dziecka w domu. Lepiej zapobiegać niż leczyć!
- Rzeczą niezbędną jest ustalenie z dzieckiem **miejsc jego samodzielnych zabaw z rówieśnikami**. Nadal bywa tak, że dzieci wybierają miejsca nieprzeznaczone do zimowych szaleństw, jak np. ulica, garaże, stawy, itp.

Korzystanie przez dziecko z **sanek** czy innych sposobów zjeżdżania z górki wymaga dobrego merytorycznego i

- praktycznego przygotowania przez dorosłego. Na sankach zjeżdżamy jedynie twarzą do kierunku jazdy z nogami podniesionymi do góry.
- Byśmy czuli, że nasze pociechy rozumieją zagrożenia, które mogą je spotkać w zimowy mroźny czas, warto z dziećmi rozmawiać o zasadach bezpieczeństwa. Kierujmy do nich jak najczęściej pytania typu: O czym należy pamiętać przed wyjściem z domu by nie zamarznąć? itp.

Jak się bawić na śniegu?

- **Z górki na pazurki**
Zabawą sprawiającą radość dzieciom jest głównie jazda na sankach, nartach, czy też innych przyrządach do zjeżdżania. Szczególnie, gdy rodzice wspólnie z dzieckiem wezmą w tym udział. Ze starszymi dziećmi można zorganizować zawody.
- **Bitwa na śnieżki**
Czy jest lepsza zabawa?! By trochę urozmaicić zabawę warto przygotować odpowiednie *stanowiska do ochrony* przed śnieżkami, tzw. fortece ze śniegu. Można też zmodyfikować zabawę poprzez **rzucanie śnieżkami do celu**, np. w tarczę, drzewo itp.
- **Lepimy bałwana**
Dość dużą radość sprawiają dzieciom zabawy w lepienie bałwana, czy też tworzenie innych figur śniegowo - lodowych, jak np. zwierząt, domu, czy też np. grzybka.

- **Orzełek**
Znana zabawa w tworzenie śniegowego „orzełka” lub „aniołka” - kładziemy się na śniegu plecami przesuwamy ręce i nogi do góry i na dół.
- **Kulig**
Powoduje wiele emocji! Niekoniecznie w dużych saniach ciągniętych przez konie - można go wykonać poprzez przyłączenie kilku sanek do siebie i ciągnięcie przez kilka osób dorosłych.
- **Budujemy igło**
Jeżeli mamy możliwość korzystania z dużej ilości śniegu blisko domu, rewelacyjną zabawą ale też i ambitną pracą jest stworzenie igła. Dzieci będą tu potrzebować naszej pomocy, a my - pomocy literatury lub porad z Internetu. Ale warto!
- **Lodowisko**
Mróz to również czas nauki naszej pociechy jazdy na łyżwach. Wspólne rodzinne wyjście na lodowisko tworzy wspaniałe wspomnienia.

Zabaw na śniegu jest wiele i każdą znaną już zabawę można modyfikować i ulepszać. Niezbędne przy każdej z zabaw jest nasze pozytywne nastawienie, uśmiech i radość z bycia razem, jak również przestrzeganie zasad bezpieczeństwa zimowych szaleństw.

Opowiadanie: „Pod naciskiem innych osób”.

Nowa szkoła nowe życie, twarze, znajomości, miłość, ciekawskie spojrzenia, całkiem nowy świat. Piękna perspektywa, ale nie moja. Stojąc na środku korytarza zubożonym wzrokiem wpatrywałam się w znane mi z wcześniejszych czterech lat twarze. Wszyscy witali się szczęśliwi, że znowu się widzą. Dziewczyny wymieniały się niesamowitymi, wakacyjnymi przeżyciami, chłopcy głośno się śmiali. Wreszcie napotkałam wzrokiem moją paczkę, ruszyłam w ich kierunku. Powitali mnie przyjaźnie. Nie widziałam tylko mojej najlepszej przyjaciółki, Andie. Kiedy ją ujrzałam, przeciskała się właśnie przez tłum stojących pod klasami gimnazjalistów. Wkrótce zasapana objęła mnie, po czym skinęła na mnie głową w stylu „mam ci wiele do opowiedzenia”, ja zaś odpowiedziałam jej uśmiechem. Wszystko zapowiadało się normalnie. Moja szara rzeczywistość, chleb powszedni.

Dzwonek zadzwonił, oznajmiając początek pierwszej w tym roku lekcji. Chwilę potem zjawił się nauczyciel od biologii, a zarazem nasz wychowawca, z plikiem dokumentów pod pachą. Otworzył salę, zniechęceni uczniowie wtoczyli się do niej i z hałasem opadli na krzesła. Pan Moriss także zajął swoje miejsce, popatrzył na nas badawczo, może chciał zobaczyć, czy nie zmieniliśmy się w negatywny sposób, następnie rozdał formularze z aktualizacją danych personalnych oraz regulamin uczelni. W podobny sposób minęły inne lekcje. Po nich Andie już czekała niecierpliwie przy mojej szafce. Podeszłam do niej i niepewnie spojrzałam. Zaczęła opowiadać o swych wakacyjnych związkach, wycieczce do Egiptu, do babci, Monachium. Ja zaś ubierając się słuchałam i kiwałam od czasu do czasu głową. W pewnym momencie kumpela przerwała, nieco sposepniała. Zasunęłam do końca kurtkę, po czym spojrzałam na nią z ciekawością. Dyskretnie podążyłam za jej wzrokiem. To był Mark-

chłopak któremu się Ad podobała. Szybko się odwróciłam i podjęłam rozmowę na nowo.

- Poszliście na plażę...

Andie nerwowo zatrzepotała rzęsami.

- Ale o co chodzi? – zapytała

- Pragnę ci przypomnieć, że właśnie rozmawialiśmy o twoich wakacjach...

- A...to...nieważne prędzej porozmawiajmy o tym nowym...

- A jest jakiś? – znużona zapytałam.

- Hello? To ty nic nie wiesz? Ma na imię Jake, jest ze Szwecji, jest zabójczo przystojny i chodzi do trzeciej klasy. Cudownie, co nie?

- No nie wiem, dla mnie to obojętne. Jestem już gotowa. Idziemy?

Andie spojrzała na mnie przepraszająco.

- No nie, Andie nie mów, że nie możesz-rzekłam.

- Przepraszam, ale wracam z Markiem...obiecałam mu...może się odczepi wreszcie, jak z nim się przejdę.

- Ach...Na razie.

Zarzuciłam plecak na ramię i razem z innymi dziećmiakami wyruszyłam do domu. Miałam do pokonania trzy przecznice. Było ciepło. Lekki wietrzyk muskał moją twarz, rude włosy tańczyły na wszystkie strony. Skręciłam w Rose Street. W połowie drogi zatrzymałam się na chwilę, rozejrzałam, czy jestem sama, po czym nie widząc nikogo, zdjęłam skórzaną kurtkę, włożyłam ją do plecaka, zamknęłam oczy i odetchnęłam głęboko. Poddałam się wirowi pędzących myśli. Mogłabym tak trwać wieki-pomyślałam, gdy nagle ktoś dotknął

mojego ramienia. Odskoczyłam niczym oparzona. Przez chwilę nie mogłam odzyskać wzroku. Gdy powrócił, dostrzegłam przed sobą wysokiego chłopaka, o zaczepnym błękitnym spojrzeniu, czarnych włosach, idealnej cerze. Był naprawdę przystojny, mimo to wolałam nie okazywać tego. Musiałam wyglądać na bardzo przestraszoną, bo powiedział: - Ej, spoko nic ci nie zrobię, tylko stałaś tak nieruchoma trzydzieści minut pod moim domem, że pomyślałem...-podrapał się zakłopotany po głowie, że może coś ci się stało...

- Och..Em...Nie wiedziałam, że to twój dom...To znaczy...przepraszam ...-zarumieniłam się, lecz szybko się zebrałam – Nieważne, sprawa zamknięta, idę. Zamyślił się. Ruszyłam przed siebie, ale w tym momencie on powrócił do rzeczywistości i zagroził mi drogę.

- Co ty robisz? Złaż mi z drogi!

- Nie, póki nie dasz się zaprosić na kawę.

- Sorry, nie mam czasu na żarty, śpieszę się.

Podniósł brew, uśmiechnął się zaczepnie.

- Właśnie widzę.

Cóż, za facet! No dobra, może jak się zgodzę, da mi spokój.

- No dobra niech ci będzie. To pa. – Chciałam go obejść dookoła jednak się nie nabrał.

- A więc jutro o szesnastej?

- Nie, mam wtedy jeszcze zajęcia – skłamałam. A gdzie chodzisz do szkoły?

- West High School

- Nie widziałam cię tam...-nie powinnam była tego mówić.

- Jestem nowy, ale znam tą okolicę, przyjeżdżałem tu do dziadków, teraz u nich mieszkam. To godzinę później?

- Dobrze.

Zaśmiał się krótko, co mnie zdziwiło.

- Teraz się nie wymigasz, wiem, gdzie się uczysz – posłał mi zawadiacki uśmiech, wręczył mi karteczkę z numerem swojego telefonu, po czym odszedł.

A założysz się? –pomyślałam. Po powrocie do domu rzuciłam plecak w ką, obejrzałam odcinek ulubionego serialu, po czym poszłam spać.

Następnego ranka zjadłam śniadanie, umyłam się, potem starannie dobrałam ubranie. Założyłam krótkie dżinsowe spodenki, szare trampki, biały top z napisem 26 (w kwiaty) oraz czarną obszerną granatową bluzę. Kiedy wybiegłam na parking, czekała na mnie w swym białym BMW Andie.

- Hey!- krzyknęła.

Nic nie mówiąc wskoczyłam do samochodu. Pięć minut później siedziałam na lekcji. Całkowicie zapomniałam o wczorajszej sytuacji do czasu przerwy. Wtedy wpadłam na niego. Nasze twarze znalazły się niebezpiecznie blisko, w moim brzuchu zatrzepotały motylki, błyskawicznie odsunęłam się od nastolatka, poprawiłam ubranie. Miał coś powiedzieć, lecz w tymże momencie wyrosła między nami Andie. Dziewczyna odciągnęła mnie na bok.

- To ty go znasz?? – wytrzeszczyła oczy.

- Powiedzmy, wczoraj jak wracałam...ech to głupia historia...

- Opowiadaj!

Tak też zrobiłam. Opowiedziałam jej wszystko. Myślałam, że się roześmieje, ale wyraz jej twarzy stężał.

- Zaprosił cię? – skinęłam głową – Nie możesz się z nim spotkać!

- Dlaczego?

- Bo...bo...bo

- Bo co?

- Bo mi się podoba!- jej słowa mnie zaskoczyły.

- Spoko.- nie umiałam jej się sprzeciwić, kolejny raz. Ale z drugiej strony to moja przyjaciółka, znam ją bardzo długo.

Wyjęłam komórkę z kieszeni telefonu. Niechętnie napisałam krótką wiadomość, która brzmiała „Nie mogę się z Tobą spotkać”.

Do końca tego dnia czułam się przegrana. Moje serce krzyczało, abym się spotkała z Jakem, a rozum podpowiadał, że nie mogę tego zrobić ze względu na kumpelkę. Ponadto po raz kolejny nie umiałam zaprzeczyć. Smutna kładłam się spać, z nadzieją, iż w przyszłości znajdę w sobie siłę, by móc powiedzieć nie. Zamknęłam oczy, obrazy z ostatnich dwóch dni przesuwały mi się przed nimi, wkrótce zasnęłam.

Ciąg dalszy nastąpi...

A. Grędowska 2a gim.