

ZGSP Polska Cerekiew

Na Fali

LATO 2015
NR 9



Jak zagospodarować wolny czas?

Wieczorek Poetycki

Dlaczego warto jeść śniadania?

Nowiny

„Do życia wiele nie potrzeba,
wszystko inne jest na pokaz”
Wywiad z Otylią Jędrzejczak

LEGENDY Z POLSKIEJ
CEREKWI
I Z ZAKRZOWĄ

Aktualności

Wyniki testu szóstoklasisty

27.05.2015r. szóstoklasiści otrzymali wyniki z testu, który pisali 1 kwietnia. Klasa 6a i 6b bardzo dobrze poradziła sobie z tym wyzwaniem. Wyniki obu klas były wyższe od średniej województwa opolskiego. Wszystkim uczniom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów nauce.

Komers

Dnia 17.06.2015r. odbył się pożegnalny komers szóstoklasistów z Polskiej Cerkwi. Dyskoteka miała miejsce w szkolnej świetlicy. Jak na każdym tego typu wydarzeniu nie zabrakło poczęstunku oraz dobrej muzyki. Wszyscy uczniowie dobrze się bawili.

Wycieczka do Złotego Stoku

7 maja 2015 roku odbyła się wycieczka dla czwartoklasistów i paru osób z klasy piątej i szóstej do Złotego Stoku. W programie było zwiedzania kopalni złota, spływ łodzią pod ziemią, płukanie drogocennego kamienia oraz zwiedzenie średniowiecznego parku techniki. W kopalni złota uczniowie spędzili 1,5 godziny i pokonali dość duży dystans na piechotę. Pod ziemią spotkało ich wiele niespodzianek, między innymi labirynt strachu oraz zjeżdżalnie. Wycieczka była bardzo udana. Wszyscy byli zadowoleni, gdyż nie zabrakło ciekawych atrakcji.

Redakcja gazetki: Paulina Gołasz, Anna Halinka, Paulina Kandziora, Zuzanna Koziar,
Julia Marzec, Helena Woźniak, Martyna Bednarczyk, Joanna Koszela, Julia Sip, Natalia
Uszczyńska

Wycieczka do Rewala

Od 18.05 do 23.05.2015 odbyła się pięciodniowa wycieczka do Rewala, w której wzięła udział klasa piąta, szósta a i b oraz niektóre osoby z pierwszej klasy gimnazjum. Uczniowie nocowali w Ośrodku Wypoczynkowym „Adria” znajdującym się pięćdziesiąt metrów od plaży.

Podróż trwała dziewięć godzin. Tuż po dotarciu na miejsce zwiedzono miasteczko, które już na samym początku wywarło na wszystkich ogromne wrażenie.



W programie wycieczki nie zabrakło pieszej wędrowki do Niechorza - miejscowości obok Rewala, w której podziwiano tamtejszą latarnię morską oraz „Park Miniatur Nadbałtyckich Latarni”.

Jedną z ciekawszych atrakcji okazała się morska podróż promem do Świnoujścia. Tam uczniowie zwiedzili m. in. „Muzeum Rybołówstwa Morskiego”, gdzie mogli podziwiać „Złoto Bałtyku”. Ciekawą przygodę stanowił również rejs statkiem do Międzyzdrojów, w których niesamowite wrażenie wywarła Aleja Gwiazd i zachwyciło jedyne w Polsce drewniane molo.



Atrakcją, szczególnie dla osób, które pierwszy raz przebywały nad morzem, okazał się piękny zachód słońca.

W trakcie wycieczki uczniowie wybrali się do Trzęsacza, gdzie można było podziwiać jedyną zachowaną ścianę starego kościoła z przełomu XIV i XV wieku. W „Multimedialnym Muzeum na Klifie” młodzież poznała historię okolic i ruin świątyni. Szczególną uwagę przykuł oryginalny deptak przypominający klawiaturę fortepianu i pięciolinię z nutami.



Ostatniego dnia pobytu na zielonej szkole dopisała wspaniała pogoda, dzięki czemu cały dzień wycieczkowicze mogli spędzić na plaży. Piękny kolor morza zachęcał do kąpieli, lecz tylko nieliczni odważyli się moczyć stopy w dosyć zimnym jeszcze Bałtyku.

O godzinie 20.30 wszystkie klasy wyjechały w drogę powrotną. Do Polskiej Cerekwi wycieczka wróciła następnego dnia około godziny 6:00.

Z pobytu nad morzem przywieziono wiele wspomnień i zdjęć. Wszyscy wyrazili nadzieję, na kolejne tak udane wycieczki.



Wywiad z Otylią Jędrzejczak

*Mama zawsze mi mówiła: „Do życia wiele nie potrzeba,
wszystko inne to na pokaz”*

Martyna Bednarczyk: Gdzie i kiedy się Pani urodziła i wychowała ? Jakie były pierwsze kroki Pani kariery?

Otylia Jędrzejczak: Urodziłam się 13 grudnia 1983 roku w Rudzie Śląskiej, tam również się wychowałam. Uczęszczałam do szkoły podstawowej w Kochłowicach. Następnie przeprowadziłam się do Katowic, gdzie stawiałam pierwsze kroki mojej kariery sportowej w Pałacu Młodzieży w Katowicach. Tam właśnie nauczyłam się pływania i trafiłam do grupy sportowej.

MB: Jakie były Pani dalsze osiągnięcia?

OJ: Mając osiem lat, zdobyłam pierwszy puchar, wyjechałam na pierwsze zawody za granicę, gdzie zostałam najlepszą zawodniczką - tak potoczyła się moja kariera. Powędrowałam do Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Krakowie. Następnie spędziłam rok w Niemczech. Po powrocie do Polski skończyłam studia w Warszawie.



MB: Jaki jest Pani największy sukces i porażka?

OJ: Porażka też w jakimś sensie jest sukcesem, ponieważ najważniejsze w życiu jest to, żeby uczyć się na błędach i nie poddawać się. Więc gdybym mogła powiedzieć, co jest moim największym sukcesem, byłoby to, że umiem podnosić się z porażki, które traktuję jako nowe doświadczenia budujące mnie.

Natomiast jeżeli mówimy o sporcie, to ważne są oczywiście medale olimpijskie: mistrzostw świata, igrzysk olimpijskich i mistrzostw Europy.

MB: W jakich okolicznościach i kiedy uzyskała Pani Order Uśmiechu? Jakie emocje temu towarzyszyły?

OJ: Jednym z najważniejszych dla mnie osiągnięć jest Order Uśmiechu, który otrzymałam na wniosek dzieci z Szpitala Hematologii i Onkologii we Wrocławiu, a także jednej ze szkół. Otrzymałam go za dobre serce i pomoc dzieciom. Poddałam licytacji swój złoty medal olimpijski dla dzieci chorych na białaczkę. Za całą kwotę zbudowano oddział rehabilitacji przy Szpitalu Hematologii i Onkologii we Wrocławiu. Gdy otrzymałam od dzieci Order Uśmiechu okropnie się ucieszyłam. Dzisiaj to wyróżnienie jest moim najważniejszym sukcesem. Wypicie soku z cytryny nie sprawiło mi problemu, bo uwielbiam go i piję codziennie.

MB: Jakie ma Pani zainteresowania poza sportem?

OJ: Trenując siedem dni w tygodniu, ciężko byłoby mieć inne hobby poza pływaniem, przede wszystkim dlatego, że na tę dyscyplinę poświęcałam... (nie lubię słowa poświęcenie), więc spędzałam sześć godzin w basenie i dwie godziny na poza wodą, czyli osiem godzin dziennie przeznaczając na trening. Do tego szkoła. Tak naprawdę nie miałam czasu na inne hobby poza sportem, ale lubię czytać książki, oglądać filmy i spacerować, a jak mam okazję, to po prostu śpię.

MB: Jakie wartości ceni Pani w życiu i dlaczego?

OJ: Najważniejsze są dla mnie bliskie osoby, kolejną wartością, którą cenię, jest szczerść, bo uważam, że jeżeli jesteśmy szczerzy, łatwiej jest nam iść przez życie. Nie lubię kłamstwa, spóźniania się, ale mnie także spóźnianie się zdarza. Z przyczyn niezależnych ode mnie. Lubię też uśmiech i zadowolenie. Wiele w życiu jesteśmy w stanie wypracować.

MB: Gdyby Pani nie pływała, jaki wybrałaby Pani zawód?

OJ: Nie traktowałam pływania jako zawodu, więc nie wiem, co bym dziś wybrała. Gdy byłam mała chciałam zostać strażakiem bądź marynarzem. Lubię pracę w telewizji, więc gdybym nie pływała, pewnie poszła bym w tę stronę. Ale mówi się „gdyby babcia miała wąsy, to by była dziadkiem”, więc ciężko odpowiedzieć mi na to pytanie. Właściwie pływanie wybrali moi rodzice, ale jestem z tego bardzo zadowolona.

MB: Czym obecnie się Pani zajmuje?

OJ: Otworzyłam własną fundację, z którą będę realizowała projekty sportowe. Jestem również Prezesem Polskiego Stowarzyszenia Sportu Kobiet, w którym także realizujemy projekty skierowane do młodych dziewczyn. Niedawno byłam jurorką w programie Celebrity Splash.

MB: Jaki jest Pani cel w życiu?

OJ: Moim celem w życiu jest przede wszystkim to, aby z tego, co robię, mogli przede wszystkim korzystać inni. Dlatego dzisiaj tworzę programy i organizuję obozy dla dzieci. Chciałabym, żeby młodzi sportowcy, (i nie tylko) gdy podejmują decyzje, mogli mieć kogoś, na kogo liczą. Mówię tutaj oczywiście o rodzinie. Mama zawsze mi mówiła „Do życia wiele nie potrzeba, wszystko inne to na pokaz”.



MB: Jakie jest Pani motto życiowe?

OJ: Moje motto życiowe to przede wszystkim nigdy się nie poddawać. Wtedy kiedy ktoś mi mówi, że do czegoś się nie nadaję, uważam, że właśnie wtedy się do tego nadaję. Nie ma rzeczy niemożliwych, są tylko takie, do których się słabo przykładamy. Zawsze towarzyszy mi uśmiech. Ciężko mi jest powiedzieć o jednym motcie życiowym. Zawsze kieruję się pięcioma rzeczami w życiu:

1. Kiedy spojrzę w lustro, muszę wiedzieć, że robię wszystko dobrze i nie mam sobie nic do zarzucenia.
2. Porażka to tylko przystanek w drodze do sukcesu.
3. Nie ma takich rzeczy, do których się nie nadajemy, są tylko takie, do których słabo się przykładamy.
4. Jeżeli robisz coś, rób to z szacunkiem dla siebie i dla osób, które cię otaczają, a wszystko się ułoży.
5. Do życia wiele nie potrzeba, a wszystko inne jest na pokaz.

MB: Bardzo dziękuję za wywiad.

OJ: Ja również bardzo dziękuję.

Wywiad przeprowadziła Martyna Bednarczyk.

Wieczorek Poetycki

W czwartek (11.06.2015) w Centrum Kultury w Polskiej Cerekwi odbył się Wieczorek Poetycki przygotowany przez klasę VI SP. Był on poświęcony poezji Josepha von Eichendorffa. Na samym początku zaprezentowano dwa filmy nagrane w Górnośląskim Centrum Kultury i Spotkań im. Josepha von Eichendorffa w Łubowicach. Jeden z uczniów, ubrany w strój z XIX wieku, opowiadał o tym poecie. Podczas godziny z poezją szóstoklasiści przeprowadzili swoich gości przez wiersze o wędrowaniu, nieszczęśliwej miłości i przede wszystkim o śląskiej „krajnie łagodności”. Jedną z niespodzianek był wiersz po śląsku. Podczas recytowania wierszy uczniom towarzyszyły prezentacje multimedialne. W trakcie wieczorku wyświetlono również nagrane przez szóstoklasistów krótkie filmy dokumentalne, w których krótko przedstawiono dzieje Zakrzowa i Polskiej Cerekwi, a także wyjaśniono pochodzenie nazw tych miejscowości. Na urokliwą atmosferę miała wpływ oryginalna dekoracja z bzów oraz wystawa zdjęć Polskiej Cerekwi. Na koniec tego wydarzenia przygotowano poczęstunek. Uczestnicy spotkania byli pod wielkim wrażeniem występu, doceniono wysoki poziom Wieczorku Poetyckiego i wyrażono nadzieję, że tak pięknych spotkań z poezją będzie coraz więcej.



LEGENDY O POLSKIEJ CEREKWI I ZAKRZOWIE



Według jednej z legend w zakrzowskim parku miało znajdować się sekretne przejście, które zaczynało się od jednego z drzew i prowadziło aż do kościoła. Po II wojnie światowej wejście zasypano gruzem. Dawno temu mówiono tutaj o Białej Damie, którą widziano, gdy wędrowała po parku

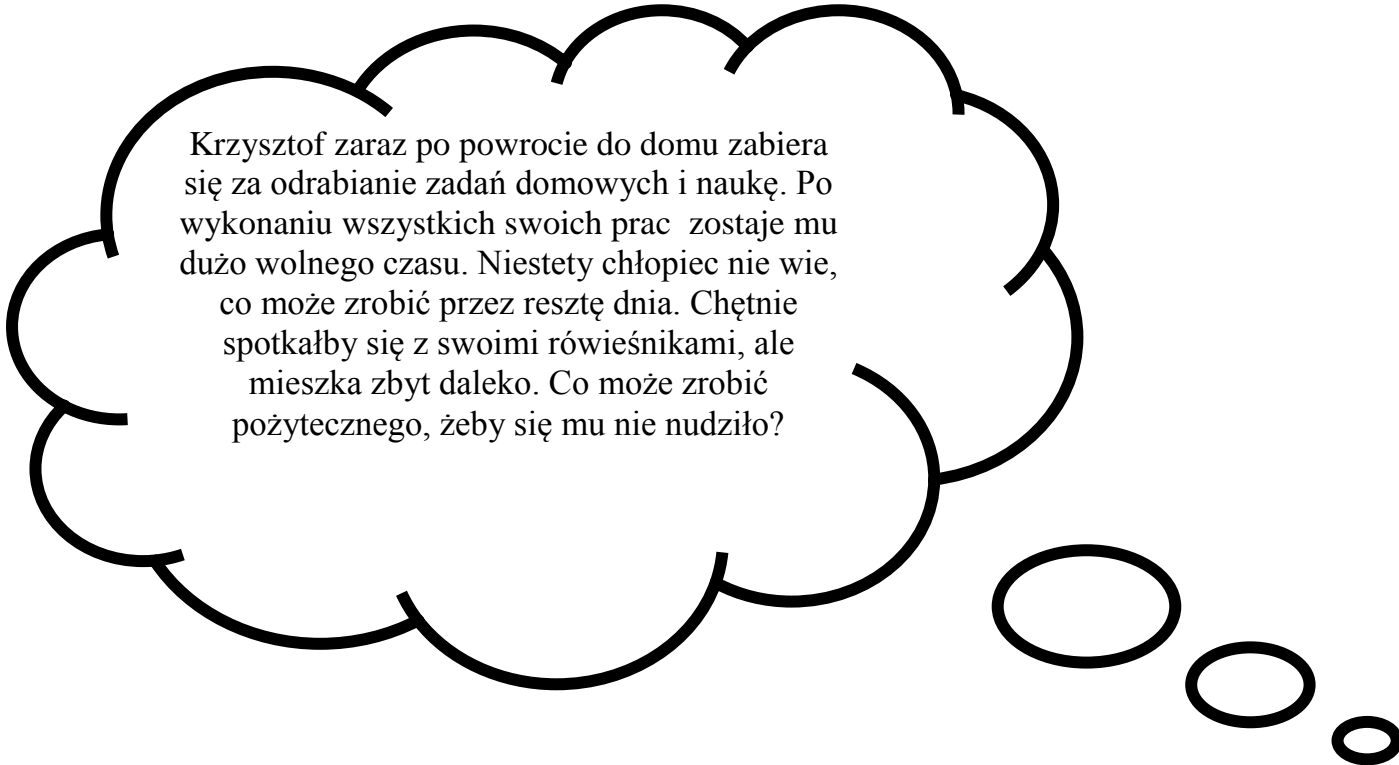
Jeszcze pod koniec XIX wieku na Liszówce znajdowały się głębokie rzeczki. Wydobywano tam torf. Mówiło się też, że grasuje tam Utopiec. Małe dziecko pasło tam krowę. Pewnego dnia wpadło do rzeczki i topiło się. Uratował je starszy sąsiad, który orał ziemię. Gdy mężczyzna wiozł dziewczynkę do domu, odwrócił się i zobaczył małego człowieka w czerwonej czapce, który tam na tym miejscu skakał.

Polska Cerkiew znajduje się na starodawnym szlaku handlowym, zwanym bursztynowym. Legenda głosi, że miał on prowadzić od Witosławic po ulicę Zamkową do centrum Polskiej Cerekwi. Istnienie szlaku potwierdzają wykopaliska m.in. moneta rzymska w Zakrzowie.

Średniowieczny kościół zbudowany z drewna nadał nazwę miejscowości - Nowa Eklezja. Ten obiekt sakralny stał zapewne w miejscu, gdzie jest obecnie nasza świątynia parafialna. Uzasadnieniem tego twierdzenia jest obecność podziemnego ganka, który zaczynał się w prawej wieży zamku, a kończył we wnętrzu przedwojennego kościoła parafialnego. Służył on za wyjście awaryjne podczas oblężenia. Przejście to zostało prawie w całości zasypane, a część wewnątrz kościoła została zamurowana.

Jak bezpiecznie i mądrze zagospodarować czas wolny?

Problem pierwszy:

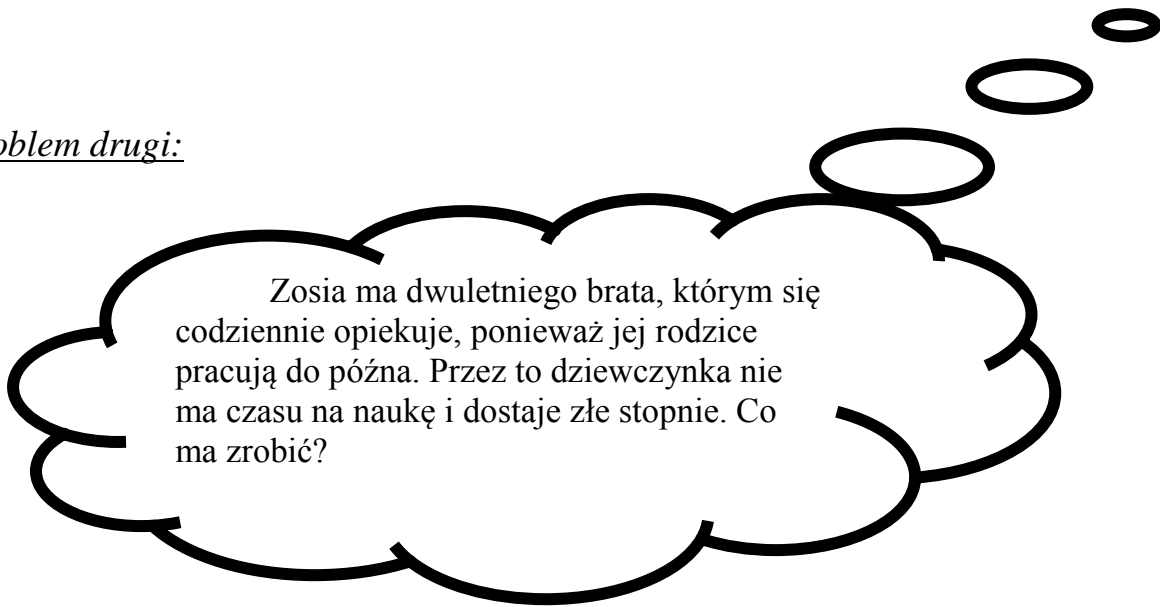


Krzysztof zaraz po powrocie do domu zabiera się za odrabianie zadań domowych i naukę. Po wykonaniu wszystkich swoich prac zostaje mu dużo wolnego czasu. Niestety chłopiec nie wie, co może zrobić przez resztę dnia. Chętnie spotkałby się z swoimi rówieśnikami, ale mieszka zbyt daleko. Co może zrobić pożytecznego, żeby się mu nie nudziło?

Psycholog radzi:

Jeśli Krzysztof nie może spotkać się z swoimi rówieśnikami, a bardzo chciałby z nimi utrzymać kontakt, mógłby na przykład pisać z nimi na czacie internetowym lub spotykać się w dni wolne. Jeśli chodzi o dni szkolne to mógłby sięgnąć po ciekawą lekturę lub pomóc rodzicom przy obowiązkach domowych, a gdy jest ładna pogoda wybrać się na spacer. Jeżeli żadna z tych propozycji nie przypadnie chłopcu do gustu, ewentualnie może sięgnąć po gry komputerowe lub obejrzeć telewizję. Oczywiście z umiarem!

Problem drugi:

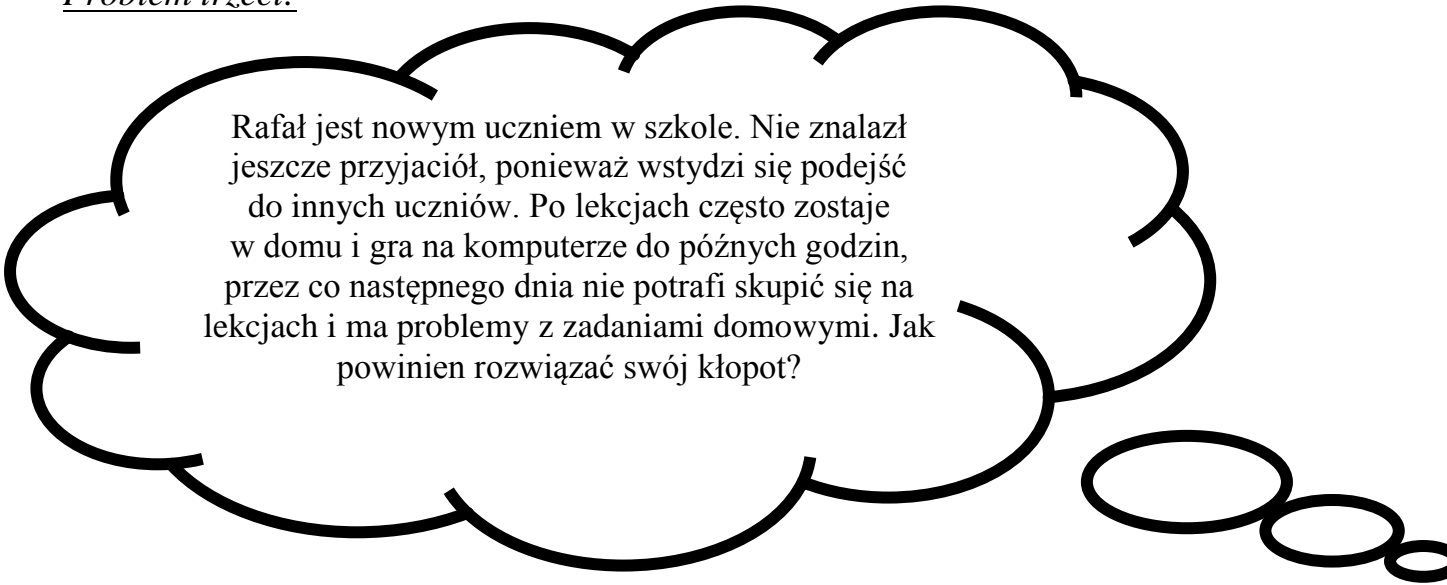


Zosia ma dwuletniego brata, którym się codziennie opiekuje, ponieważ jej rodzice pracują do późna. Przez to dziewczynka nie ma czasu na naukę i dostaje złe stopnie. Co ma zrobić?

Psycholog radzi:

Zosia powinna przede wszystkim porozmawiać z rodzicami o organizacji opieki nad bratem i jej zmianie, żeby wszyscy byli zadowoleni i mieli czas na swoje obowiązki oraz zajęcia.

Problem trzeci:



Rafał jest nowym uczniem w szkole. Nie znalazł jeszcze przyjaciół, ponieważ wstydzi się podejść do innych uczniów. Po lekcjach często zostaje w domu i gra na komputerze do późnych godzin, przez co następnego dnia nie potrafi skupić się na lekcjach i ma problemy z zadaniami domowymi. Jak powinien rozwiązać swój kłopot?

Psycholog radzi:

Rafał mógłby chodzić na kółko komputerowe, aby znaleźć przyjaciół o podobnych zainteresowaniach. Chłopiec powinien równomiernie dzielić czas na obowiązki i czas wolny, aby nie pogorszyć się w nauce. Jeżeli to nie pomoże, mógłby poprosić o pomoc rodziców.

Czy wiesz, że...

Czy warto jeść śniadania?

Śniadanie jest bardzo ważnym elementem naszej codziennej diety. Zjedzenie pierwszego śniadania odgrywa nieocenioną rolę w poprawie sprawności intelektualnej naszego umysłu. Dlaczego tak się dzieje? Mózg tak jak każdy inny organ w naszym ciele do tego, aby prawidłowo funkcjonować potrzebuje energii, którą czerpie z glukozy – węglowodanu zmagazynowanego w wątrobie i mięśniach. Zapasy glukozy w ciele są dość małe i wystarczają na krótko, dlatego powinniśmy spożywać posiłki regularnie 5 razy dziennie co 4 godziny. Śniadanie jest szczególnie ważne ponieważ od ostatniego posiłku mija ok. 10 - 12 godzin i nasz organizm potrzebuje zastrzyku energii na cały dzień.

Co zdrowego jeść na śniadanie?

Dobrym pomysłem jest np. musli z jogurtem i owocami, kanapka razowego chleba z szynką serem i pomidorem, grahamka z zielonym twarożkiem np. ze szczypiorkiem, owsianka na mleku z owocami, jajko na miękko z sałatką warzywną (pomidor, ogórek, sałata, szczypiorek, natka pietruszki). Do każdego posiłku powinniśmy dołączyć jakieś owoce lub warzywa, ponieważ są bogate w witaminy i sole mineralne, które zapewniają prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Czy drugie śniadanie jest tak samo ważne, jak pierwsze śniadanie?

Drugie śniadanie jest równie ważne jak pierwsze. Aby dobrze funkcjonować szczególnie w szkole, gdzie na uczniów intensywny wysiłek intelektualny i fizyczny należy regularnie dostarczać organizmowi energii. Drugie śniadanie powinno się zjeść ok 3-4 godziny po pierwszym.

Jakie są konsekwencje niejedzenia śniadań?

Jeśli nie zjemy porannego śniadania, objawi się to ospałością, mniejszą bystrością umysłu i większymi trudnościami w koncentracji. Długotrwałe niejedzenie śniadań może doprowadzić do zaburzeń w organizmie np.: wypadania włosów, problemów skórnych, osłabienia układu kostnego.

Jedzcie zdrowo !!! 😊