

Grele



morele

Numer 12, styczeń - marzec 2020

Szkoła Podstawowa nr 19 w Toruniu

Drodzy Czytelnicy!

Wielcy sportowcy to często ludzie o niezwykłych charakterach. Czy potrafilibyście ciężko, systematycznie trenować, dzień w dzień, przez wiele miesięcy, by dać popis swoich umiejętności w czasie dwóch, zaledwie kilkusekundowych występów? Tak właśnie ćwiczą skoczkowie narciarscy, wszystko podporządkowując swoim występom – dwóm skokom w konkursie, trwającym średnio po 5 sekund!

Czy potrafilibyście w niedopasowanych butach, z poranionymi stopami przebiec choćby kilometr? Znakomity przedwojenny lekkoatleta, Janusz Kusociński, dokończył bieg na 10 000 m pomimo odparzonych nóg i zdobył złoty medal na olimpiadzie w Los Angeles w 1932 roku.

Wielu ludzi na świecie podziwia Leo Messiego, także dlatego, że ten mierzący zaledwie 170 cm napastnik strzela bramki rywalom mającym nad nim dużą przewagę fizyczną. Już jako dziecko nie dorównywał rówieśnikom wzrostem, ale przerastał ich swoimi umiejętnościami.



Zuzia, klasa 8a

Cechy wielkich sportowców to m.in.: wytrwałość, systematyczność, entuzjazm, ciągła chęć samodoskonalenia. Nie wszyscy musimy być mistrzami olimpijskimi, ale niektóre zwyczaje mistrzów warto wcielać w życie, np. z zapałem realizując swoje hobby jeździeckie. W gazetce znajdziecie wskazówki dotyczące zdrowej diety, propozycje aktywności fizycznej i umysłowej.

Tak więc odkładamy (na chwilę) smartfony, komputery, tablety i wstajemy z wygodnej kanapy! Do biegu, gotowi, start!

Redakcja

Wydarzenia

Konkurs recytatorski

21.11. królowała w naszej szkole „Pani Jesień” w swojej poetyckiej odstonie. Uczniowie klas 4-8 uczestniczyli w konkursie recytatorskim pt.: „Poetyckie dary jesieni” Z wdziękiem prezentowali przygotowane wiersze, a duch poezji był obecny nawet w śpiewie i tańcu.



Koncert, koncert

10 grudnia gościliśmy Steve'a Kindlera - amerykańskiego skrzypka i kompozytora. Wysłuchaliśmy pięknego koncertu na 9-strunowe skrzypce elektryczne. Było to dla nas wielkie przeżycie. Po koncercie uczniowie mogli spróbować gry na tym instrumencie.

100 rocznica powrotu Torunia do wolnej Polski

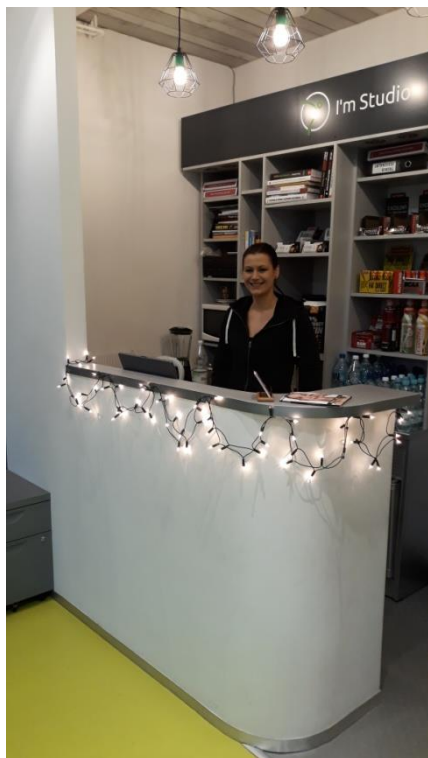
W sobotę 18 stycznia uczestniczyliśmy w obchodach setnej rocznicy odzyskania niepodległości przez nasze miasto. Była to wspaniała lekcja historii. Poczet sztandarowy naszej szkoły przeszedł ulicami miasta trasą, którą 100 lat temu przebył generał Józef Haller ze swoją Błękitną Armią.



Porozmawiajmy ...

W styczniu odwiedziliśmy **I'm Studio** przy ulicy Sukienniczej 4, gdzie pani Izabela Morchal, szefowa studia, pokazywała i wyjaśniała nam, na czym polega bycie „fit”.

Trele Morele: Co oznacza słowo „fitness”?



Izabela Morchal: To pojęcie wywodzi się z angielskiego słowa: "fit", co oznacza być w formie, a dokładniej być w szczytowej formie dzięki odpowiedniemu treningowi. Nie ma jednej wspólnej normy dla bycia „fit”. Być „fit” to po prostu dobrze się ze sobą czuć, być zdrowym i sprawnym. Odnosi się do każdego indywidualnie i jest zależne od: płci, wieku, zainteresowań, potrzeb i poziomu sprawności fizycznej. Bycie „fit” to szerokie pojęcie bardziej utożsamiane ze zdrowym sposobem życia i bycia w formie, a zawierające w sobie takie aspekty, jak: sposób zachowania, nawyki żywieniowe, aktywność w życiu codziennym, unikanie używek, balans pomiędzy pracą i wypoczynkiem, odporność na

sytuacje stresowe, regularność codziennych zajęć i posiłków, odpowiednio długi sen oraz cała gama pochodnych zachowań wpływających na poziom zadowolenia z życia. „Fit” zatem, to nie tylko aktywność fizyczna, ale całokształt postawy życiowej, którą można wypracować, będąc w każdym wieku.

T.M.: Na jakie zajęcia można uczęszczać w „I'm Studio”?

I.M.: Nasze studio oferuje bardzo szeroki i bogaty wachlarz zajęć, skierowany do każdego, niezależnie od wieku i sprawności fizycznej. I choć koncentrujemy się głównie na treningach prozdrowotnych, to każdy znajdzie u nas coś dla siebie – treningi wzmacniające i kształtujące sylwetkę, jak np. Full Body Workout, Fit Pump, TRX, ABT czy Fitball, jak również zajęcia post terapeutyczne i profilaktyczne, koncentrujące się na kręgosłupie i mięśniach głębokich, jak Zdrowy Kręgosłup czy Pilates, oraz ćwiczenia rozciągające, oddechowe, rozluźniające, jak Joga, Stretching czy Trening Powięziowy. Nie braknie w ofercie również treningów kondycyjnych, wspomagających pracę układu krążeniowego i oddechowego, jak Tabata Combo, czy Trening Interwałowy. Na naszych zajęciach można wykształcić siłę, moc, kondycję, koordynację ruchową, równowagę, propriocepcję (tzw. czucie głębokie) i głęboką

świadomość własnego ciała. Dzięki prowadzonym u nas treningom poprawia się postawa, wzmacniają się mięśnie, ujędrnia się ciało, usprawnia kręgosłup, zwiększa zakres ruchomości w stawach. Dodatkowo można pozbyć się bólów oraz podnieść znacząco energię na cały dzień, tydzień i miesiąc. I tylko od naszych klubowiczów zależy, jaki chcą osiągnąć cel: czy to schudnąć, czy to wyrzeźbić ciało, poprawić kondycję, czy to podreperować kręgosłup i stawy – my staramy się im w tym pomóc w każdy możliwy sposób, udzielając merytorycznych wskazówek, poprawiając ich, kontrolując ich postępy oraz bacznie uważając na to, w jaki sposób ćwiczą. Technika i poprawność wykonania ćwiczeń liczy się u nas przed wszystkim.



T.M.: Czy są jakieś ograniczenia wiekowe?

I.M.: Niestety tak, zajęcia grupowe oraz na siłowni prowadzone są od 16 roku życia. Osoby pomiędzy 16 a 18-tym rokiem życia dodatkowo muszą mieć zgodę rodziców na uczestnictwo w zajęciach lub korzystać z usług studio pod ich opieką. Choć w wakacje prowadzimy również w weekendy zajęcia korekcyjne skierowane do dzieci w wieku 6-10 lat – Kids Therapy. Nie ma natomiast wieku granicznego, który dyskwalifikowałby osoby dorosłe do udziału w zajęciach. Ćwiczą u nas nawet osoby około 80 roku życia. Korzystają wtedy z zajęć o nieco mniejszym tempie i mniej wymagających, jak Aktywne Stawy, Stretch&Roller, Joga, Zdrowy Kręgosłup czy Fitball. Wzmacniają w ten sposób swoje ciało, zwiększają siłę mięśni i wytrzymałość kości. Poprawiają ogólną sprawność i kondycję. Pozbywają się bólów i zwiększają mobilność swojego ciała, co przekłada się znacząco na poprawę komfortu ich życia oraz na większą samodzielność. Dodatkową zaletą ćwiczeń dla osób starszych jest aspekt socjalny – spotykając się u nas na treningach, zawiązują znajomości, pogłębiają światopogląd, zyskują na pewności siebie.

T.M.: Czy do zajęć trzeba się w jakiś sposób przygotować?

I.M.: Tak, należy mieć wygodne ubranie, przewiewne, nie uciskające, np. dres, legginsy i T-shirt, obuwie sportowe, ręcznik oraz wodę. Strój nie powinien krępować ruchów, a ręcznik służy do zachowania higieny zarówno na sali treningowej jak i na siłowni. Posiadanie wody pod ręką, pozwala na gaszenie pragnienia, uzupełnienie

mikroelementów i minerałów wytracanych razem z potem, a tym samym przekłada się na większą wytrzymałość podczas treningów i na ich większą efektywność.

T.M.: Jak można dbać o formę we własnym zakresie?

I.M.: Każda aktywność fizyczna, czy to prosty spacer na świeżym powietrzu (nawet z psem, jeśli nie jest to obejście wokół bloku☺), wchodzenie po schodach, jazda rowerem, na rołkach, pływanie, czy proste ćwiczenia wzmacniające wykonywane regularnie w zaciszu własnego domu, wspomagają nasze ciało we właściwym funkcjonowaniu: poprawiają przemianę materii, budują sylwetkę i doskonałą ją, dotleniają ciało, zwiększają poziom energii życiowej, dodają wigoru, siły i chęci do życia. Poprzez ruch wspieramy nasz układ immunologiczny, a więc zwiększamy naszą odporność i budujemy dobre podstawy na zdrową i komfortową przyszłość.

Na zakończenie chciałabym dodać, że nasze studio jest niewielkie, ale dzięki temu atmosfera w nim jest bardzo dobra, wręcz domowa – wszyscy się znają, szanują i wspierają. Nie ma rywalizacji, nie ma popisywania się. Wszyscy się uśmiechają. Ćwiczenie zaś w małych grupach pod okiem doświadczonych i bardzo dobrze wykształconych instruktorów, którzy stale szlifują i pogłębiają swoje umiejętności, pozwala na prawie wręcz indywidualne podejście do każdego klubowicza. Małe grupy zapewniają intymność oraz możliwość stałej kontroli i korekty ze strony instruktora. Tu nikt nie czuje się pozostawiony samemu sobie. Zależy nam na tym, aby każdy z uczestników zajęć czuł się zmotywowany i zauważony, by ćwiczył poprawnie na maksimum swoich możliwości i aby poprawiał swoje wyniki i osiągał zamierzone cele oraz stawiał sobie nowe, coraz bardziej ambitne. Staramy się wspierać, motywować naszych klientów, być dla nich, z nimi i przy nich. To maksyma, która nam przyświeca we wszystkich działaniach, bo „I’m” to znaczy być tu i teraz dla siebie i innych – uważny, zdrowy, sprawny, szczęśliwy i radosny....

T.M.: Bardzo dziękujemy za pokaz i pouczającą rozmowę w bardzo miłej atmosferze!



ZDROWE MOŻE BYĆ SMACZNE 😊

Od wielu lat nasza szkoła realizuje program profilaktyczny „Trzymaj formę”. W ramach tego programu uczniowie poznają zasady zdrowego stylu życia. Poznawać zasady a wcielać je w życie to dwie różne sprawy. W związku z tym, co roku organizowany jest Tydzień Zdrowej Przekąski. Uczestniczą w nim wszyscy uczniowie z klas 4-8. Każdego dnia inna klasa przygotowuje zdrowe przekąski, którymi częstuje społeczność szkoły. Nie ma narzuconych składników ani potraw. Obowiązuje jedna zasada: smacznie, zdrowo, kolorowo. To uczniowie wybierają rodzaj przekąski, którą przygotowują. Liczy się pomysł i samodzielne wykonanie. Poczęstunek daje radość i przygotowującym, i częstowanym. Tydzień Zdrowej Przekąski to najpyszniejszy tydzień w całym roku szkolnym.



Pamiętaj:

CHCESZ BYĆ PIĘKNY I WYSOKI – PIJ OWOCOWE SOKI.

JEDZ OWOCE I WARZYWA – BĘDZIESZ ZAWSZE ZDRÓW JAK RYBA.

Katarzyna Siuda

Biegamy „z głową”

„Biegać każdy może” – to często spotykane hasło, pojawiające się w programach telewizyjnych, serwisach internetowych, na plakatach i bilbordach popularyzujących bieganie, jako jedną z najczęściej wybieranych form aktywności fizycznej. Jednak, drodzy czytelnicy, zanim rozpoczniecie swą przygodę z bieganiem, powinniście odpowiedzieć sobie na kilka pytań, które pozwolą wam uniknąć błędów często popełnianych przez początkujących biegaczy. Zaczynajcie od razu biegać „z głową”, dzięki czemu wasz entuzjazm i zapał będą trwały długo.

Pytanie 1: Dlaczego warto biegać?

Bieganie wpływa pozytywnie na nasze zdrowie, samopoczucie oraz wygląd. Przebiegając kolejne kilometry poprawiamy naszą kondycję i wytrzymałość, czyli zdolność do długotrwałego wysiłku fizycznego. Bieganie pozytywnie wpływa na pracę naszego serca, poprawia krążenie krwi, zwiększa pojemność płuc, dzięki czemu polepsza się nasze samopoczucie. Osoby regularnie biegające wydają się być

szczęśliwe i radosne, gdyż podczas wysiłku związanego z bieganiem, do krwi uwalniają się endorfiny - „hormony szczęścia”.

Dzięki regularnemu bieganiu zmianie ulega też nasza sylwetka: tracimy zbędne kilogramy, pod skórą zaczynają zarysowywać się mięśnie, nasz chód staje się bardziej sprężysty a sylwetka wyprostowana.



Pytanie 2: Jaki sprzęt jest potrzebny do biegania?

Bieganie to sport zdecydowanie tańszy w porównaniu z większością sportów rekreacyjnych. Nie trzeba mieć specjalistycznego sprzętu. Jedyne, w co warto zainwestować już na początku „kariery biegacza”, to buty. I wcale nie musi to być od razu obuwie z najwyższej półki. Na rynku dostępnych jest wiele dobrych i tanich butów do biegania, które na początek na pewno wystarczą. Pamiętać jednak trzeba o tym, aby były to buty o 1 rozmiar większe od tych, w których chodzimy na co dzień.

Pytanie 3: Jak często biegać?

Początkujący biegacze już na starcie robią podstawowy błąd – biegają za dużo i za często, przez co bardzo szybko odczuwają bóle mięśni, stawów i ścięgien oraz permanentne zmęczenie. Bieganie „z głową”, w tym przypadku, polega na stopniowym i bardzo powolnym zwiększaniu przebieganego dystansu i ilości treningów w tygodniu. Zaczniemy od 30 – 45 minut 2 razy w tygodniu. Następnie, po miesiącu wydłużmy nasz trening do 45 – 60 minut. Jeżeli nadal będzie nas to bawić, po 2 - 3 miesiącach biegajmy 90 minut 2 lub 3 razy w tygodniu, jednak nie przesadzajmy, bieganie ma być dla nas przyjemnością a nie ciężkim obowiązkiem.

Pytanie 4: Gdzie najlepiej biegać?

Odpowiedź na to pytanie jest bardzo prosta – biegaj tam, gdzie sprawia ci to największą frajdę. Ja, ze swego doświadczenia, polecam ścieżki w lesie, na łonie natury. Tam można znaleźć spokój i ciszę. Jeżeli ktoś lubi, to może założyć sobie słuchawki na uszy i posłuchać, na przykład, ulubionej muzyki.



Odradzam biegania po asfalcie i betonie, gdyż twarde nawierzchnie źle wpływają na nasze stawy (skokowy, kolanowy i biodrowy), powodując bóle lub deformacje. Aby bezpiecznie biegać po twardych nawierzchniach, należałoby zaopatrzyć się w profesjonalne obuwie, które jest baaaardzo drogie.

Pytanie 5: Jak się odżywiać aby dobrze biegać?

Powiem krótko - należy odżywiać się zdrowo. Co znaczy zdrowo, to na pewno dobrze wiecie. Należy jeść dużo warzyw i owoców, spożywać odpowiednie ilości białek, węglowodanów i tłuszczów. Ci którzy regularnie biegają, w nagrodę mogą pozwolić sobie na zjedanie większych ilości słodyczy, gdyż podczas biegu cukier szybko zostanie „spalony”. Warto jeszcze dodać, że biegacze powinni dużo pić. Podczas biegu robi się nam ciepło, i organizm, aby utrzymać odpowiednią temperaturę ciała, poci się, czyli odprowadza to ciepło na zewnątrz. Dlatego też musimy często uzupełniać niedobory płynów, czyli dużo pić. Najlepsza jest woda mineralna i napoje izotoniczne, dobre są też rozcieńczone soki. Unikajmy słodkich napojów gazowanych.

Pytanie 6: O czym jeszcze warto pamiętać zaczynając bieganie?



Decydując się na rozpoczęcie „przygody z bieganiem” musimy pamiętać o krótkiej 10 -15 minutowej rozgrzewce przed każdym biegiem oraz o 10 minutowym rozciągnięciu mięśni po bieganiu. Jak wygląda rozgrzewka i jak wykonać ćwiczenia rozciągające na pewno dobrze wiecie.

Wystarczy przypomnieć sobie ćwiczenia z lekcji wychowania fizycznego, które zawsze wykonujemy na początku i na końcu zajęć.

Na zakończenie, chciałbym raz jeszcze zachęcić was do biegania, a tym z was, którzy rzeczywiście zaczną biegać, życzyć wytrwałości, aby biegali jak najdłużej.

Polubcie bieganie!

Piotr Jettka

Z notatnika historyka

Lionel Messi - argentyński piłkarz urodzony 24 czerwca 1987 roku.

Lionel miał 11 lat, gdy wykryto u niego niedobór hormonu wzrostu, po prostu nie rósł tak szybko, jak inni chłopcy. Do leczenia tej choroby potrzeba było drogich lekarstw, a jego rodziców nie było na to stać. Chłopiec miał niezwykły talent do piłki nożnej, na którym poznał się trener klubu z Barcelony i postanowił zapłacić za leczenie.



Nie minęło wiele czasu, gdy Messi okazał się jednym z najlepszych piłkarzy. W 2012 roku strzelił 91 goli! Słynna liga piłkarska w Anglii zaproponowała mu za przejście do nich tyle pieniędzy, ile nie dostał dotąd żaden piłkarz, ale Messi odmówił.

Lionel czuł zobowiązanie i wdzięczność wobec klubu Barcelona, który jako jedyny pomógł mu wtedy, gdy tego tak bardzo potrzebował jako dziecko.

Dlatego teraz Messi sam również pomaga innym - walczy o prawa dzieci, ma swoją fundację, która wspiera finansowo szpitale, aby chore dzieci też otrzymały pomoc.

Beata Glazińska

Nasz „ulubiony” kwestionariusz

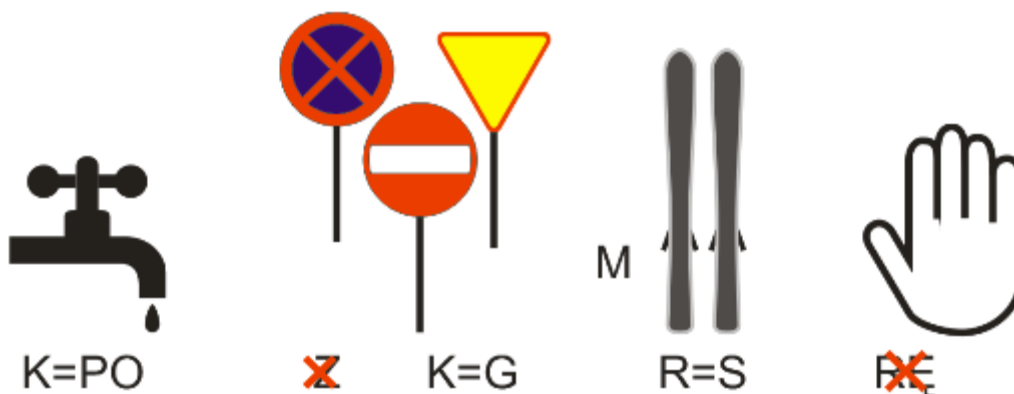
We wrześniu powitaliśmy nowe koleżanki i kolegów. Aby ich lepiej poznać, zadaliśmy im kilka ważnych pytań. W tym numerze gazetki rozmawiamy z uczniami klasy 7a.

Wiktoria	Wojtek
1. Jaka jest Twoja ulubiona pora roku? Zima. 2. Jaki jest Twój ulubiony kolor? Zielony. 3. Jaka jest Twoja ulubiona potrawa? Zupa pomidorowa. 4. Jakie jest Twoje ulubione miejsce? Szkola. 5. Jaka jest Twoja ulubiona książka / film / piosenka? „Harry Potter” – książka i film 6. Jakie jest Twoje ulubione zwierzę? Pies.	1. Jaka jest Twoja ulubiona pora roku? Lato. 2. Jaki jest Twój ulubiony kolor? Różowy, ostatnio modny dla chłopaków. 3. Jaka jest Twoja ulubiona potrawa? Zupa ogórkowa. 4. Jakie jest Twoje ulubione miejsce? Olsztyn. 5. Jaka jest Twoja ulubiona książka / film / piosenka? „Percy Jackson” – film i książka Piosenka „One Direction” (Perfect) 6. Jakie jest Twoje ulubione zwierzę? Pies.

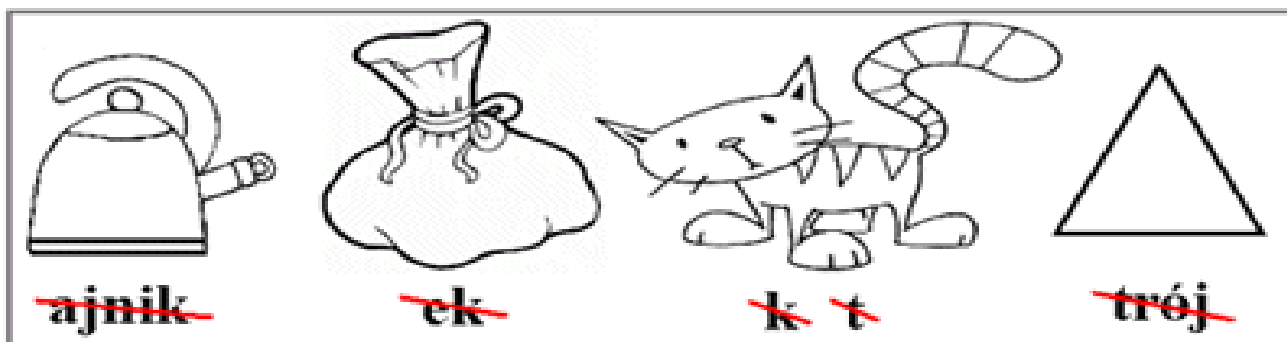
Gimnastyka dla szarych komórek

Rebusy

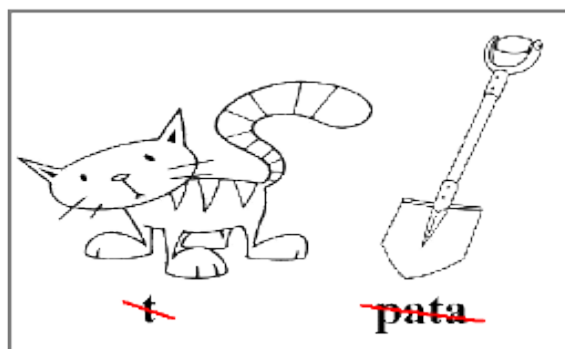
Pierwsza zagadka



Druga zagadka



Trzecia zagadka



Zagadki matematyczne

I. Oblicz:

10	+		=	19
-		+		-
	-		=	5
=		=		=
2	+		=	

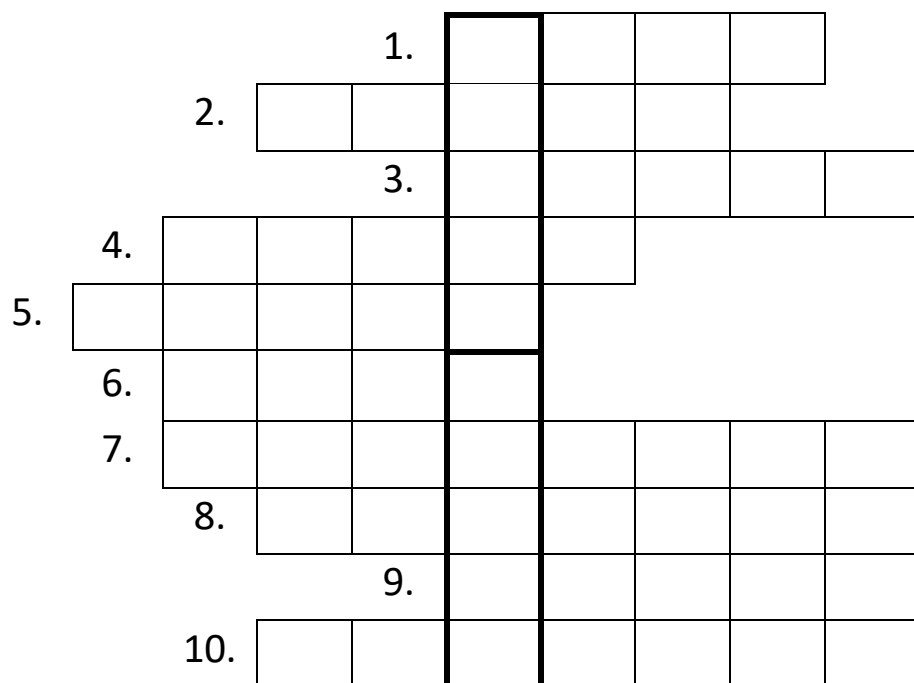
II. Oblicz:

$$\begin{aligned}
 &\text{apple} + \text{apple} + \text{apple} = 27 \\
 &\text{apple} + \text{banana} + \text{banana} = 13 \\
 &\text{cherry} + \text{banana} + \text{cherry} = 14 \\
 &\text{apple} + \text{cherry} = \text{????}
 \end{aligned}$$

Rusz głową!

Rozwiązaniem krzyżówki z 11 numeru „Treli Moreli” było hasło: „Błękitna Armia”. Nagrody otrzymali: Filip (kl. 8a), Kamil (kl. 8a) oraz Krzysztof (kl. 4a). Gratulujemy!

Rozwiązaną krzyżówkę podpisz i oddaj w bibliotece do 20.03.2020r. (I.L.)



1. Sportowy strój (bluza i spodnie)
2. Słodkie, smaczne i zdrowe
3. Tam poćwiczysz pływanie przez cały rok
4. to zdrowie
5. Sposób odżywiania się, może być np. lekkostrawna
6. Gra z kijami na trawie lub rodzaj swetra
7. Miejsce do ćwiczeń z hantlami, rowerkiem itd.
8. Bardzo długi bieg
9. Świetny piłkarz z Argentyny o imieniu Lionel
10. Warto się na niego wybrać przy każdej pogodzie