

TRAJKOTKA

WYDANIE WAKACYJNE

WAKACJE TUŻ, TUŻ

**ŻEGNAJCIE
ÓSMOKLASIŚCI**

**LETNIE SMAKI I
AROMATY**

**CO WARTO ZABRAĆ
NA WAKACJE**

**ROZMOWA Z
WŁADYSŁAWEM
MAŃKĄ**

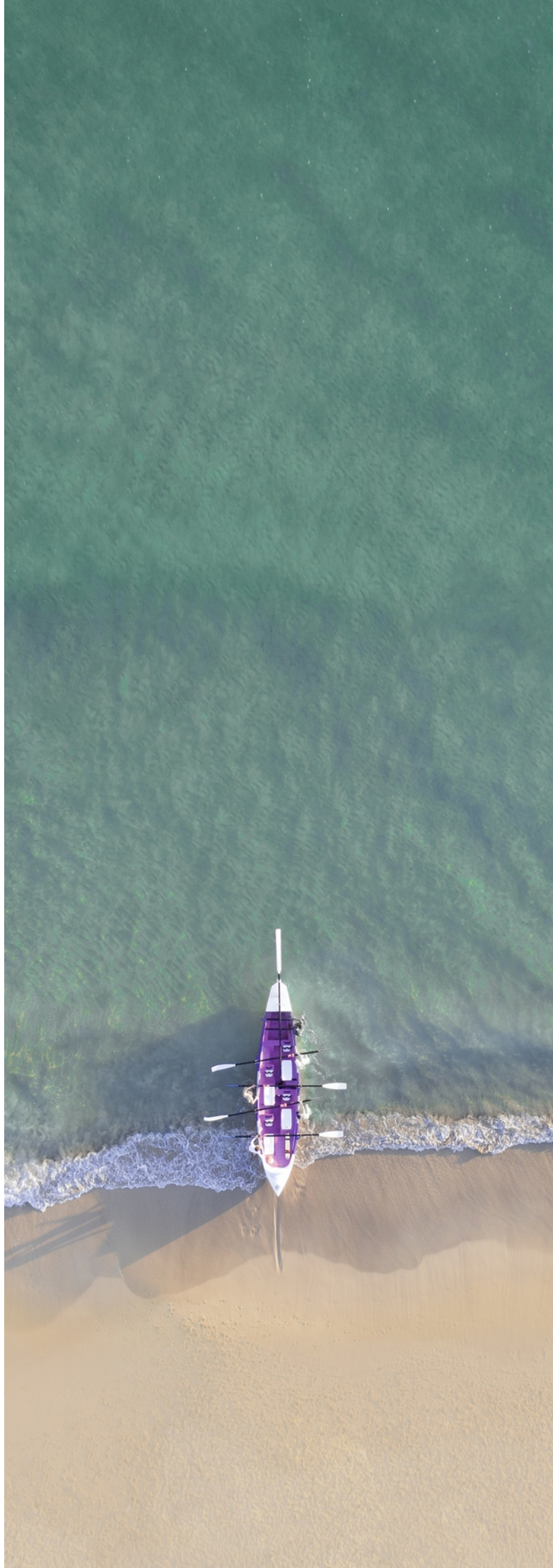
Wakacje tuż, tuż...

Coraz bliżej klasyfikacji
Odliczamy czas do wakacji
Przed nami ostatnie kartkówki
Nie jest to pora na wymówki

Zaraz świadectwa dostaniemy
Na dźwięk hymnu powstaniemy
Uczniowie sztandar wprowadzają
Razem apel rozpoczynają

Jedną nogą już na wakacjach
Myślimy o letnich wariacjach
Przed nami czas nowej przygody
Słońca, beztroski i swobody

Milena Raszka kl.7D



Już koniec nauki
To czas relaksu
Pakujcie wasze walizki
Żegnaj szkolny plecaku

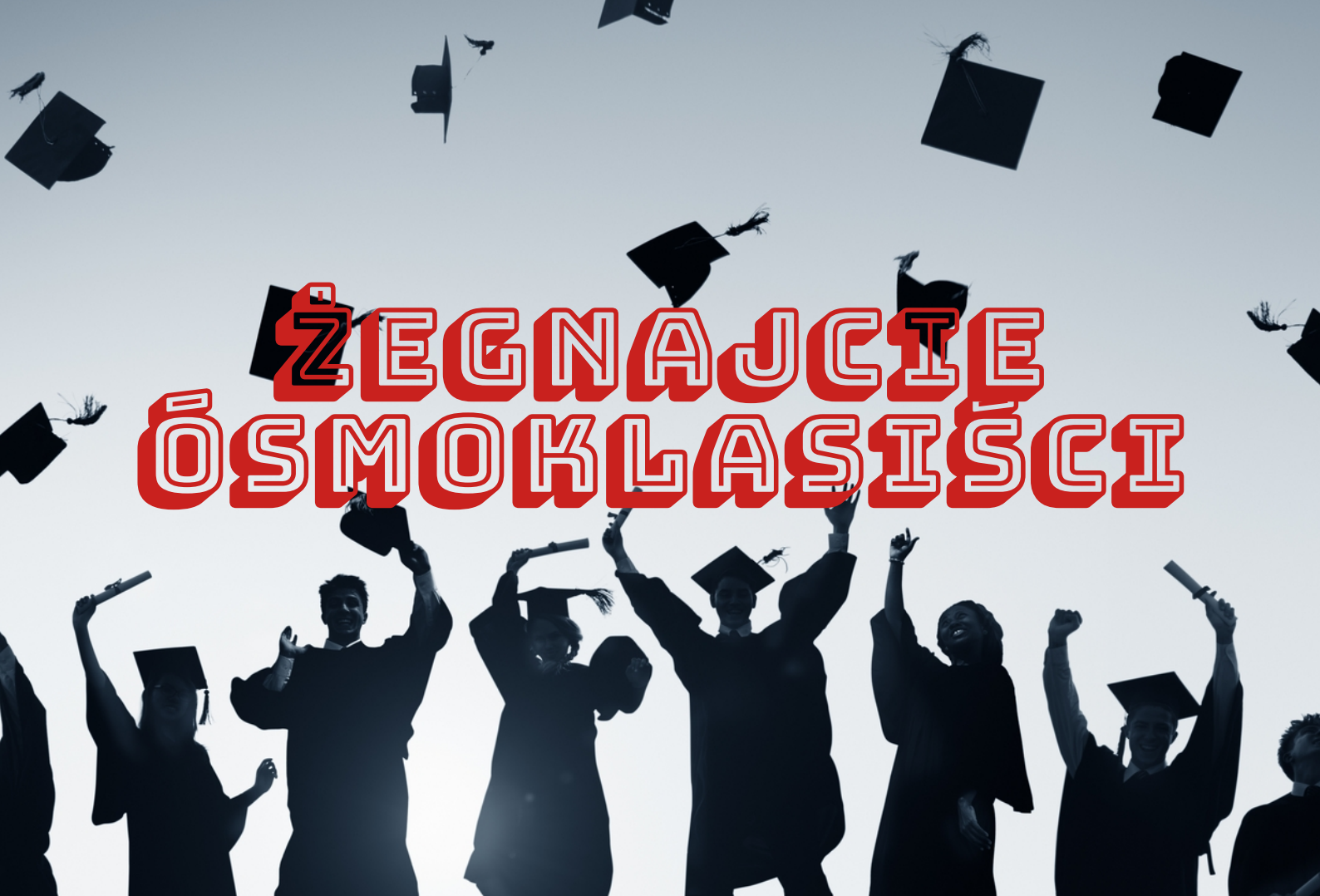
Gdy słońce mocno świeci
I ciepło znów jest wokoło
Nad morzem przyjemnie się siedzi
Od razu jest nam wesoło

Te momenty każdy wspomina
Długie wesołe wieczory
Same pyszności z ogniska
Nocne szepczące spaceru

Lecz gdy nadchodzi koniec lata
Liście z drzew zaczynają spadać
Do drzwi znów puka nauka
A muszelki znad morza idą spać

Ada Łacina - Łanowska 7D





ŻEGNAJCIĘ ÓSMOKLASIŚCI

Już w czerwcu pożegnamy naszych ósmoklasistów. Chcemy podziękować Wam za całe osiem lat. Wiemy, że nasza szkoła była znaczną częścią Waszego życia i mamy nadzieję że ten okres wspominać będziecie jak najlepiej.

Tu wychowaliście się i ukształtowaliście znaczną część Waszego charakteru. Myślimy, że kiedyś wrócicie tu, by zobaczyć jak wygląda miejsce będące nieodłączną częścią Waszej historii, w którym spędziliście całe swoje dzieciństwo, zawierając przyjaźnie i zdobywając wiadomości oraz doświadczenia. Już we wrześniu rozpoczniecie naukę w nowych szkołach. Życzymy Wam serdecznie, aby były one tymi wymarzonymi. Mamy nadzieję, że Wasza przyszłość obfitować będzie w kolejne sukcesy i niezapomniane przygody.

Powodzenia i do zobaczenia!!!

Lena Kaźmierczak, kl. 7D



LETNIE SMAKI I AROMATY

Nie wiem jak Wam, ale mnie lato kojarzy się z beztróskim dzieciństwem. Podczas wakacji u dziadków zjadałam się truskawkami i czereśniami zerwanymi prosto z drzewa. Nie ważne o której godzinie był obiad czy kolacja. Możecie mi wierzyć, to właśnie te smaki, świeżych owoców i warzyw mam zawsze w swej pamięci.

Truskawki powstały w XVIII wieku we Francji, właściwie przez przypadek, ponieważ pewien botanik skrzyżował ze sobą dwie odmiany poziomek i wyszła mu truskawka. Owoc ten ma wiele witamin i bardzo mało kalorii, zatem możemy, bez wyrzutów sumienia się nim zjadać. Niepowtarzalny zapach i smak świeżych truskawek, znają nawet najmłodsze dzieci. Dodatkowo truskawki możemy przyrządzać na różne sposoby, tworząc smakowite desery, lody, ciasta, a także śniadanie, czy obiad. Któż z nas nie jadł naleśników, pierogów, czy knedli z truskawkami?

Z kolei czereśnie znane były już w starożytności. Mylimy je czasem z wiśniami, do których są bardzo podobne. Ja wolę czereśnie, bo są słodsze w smaku. Owoce te mają wiele właściwości np. spowalniają proces starzenia się, odkwaszają organizm, posiadają też mnóstwo witamin oraz podobnie jak truskawki, cechuje je niska zawartość kalorii. Jeśli chodzi o potrawy przyrządzane z czereśni, to osobiście preferuję jedzenie ich w nieprzetworzonej postaci, choć kompot z nich też nie ma sobie równych. Mam nadzieję, że i wy skorzystacie z tych owocowych dobrodziejstw lata.

Maja Szweda kl. 7D



Co warto zabrać na wakacje? Poleca Szymon i Oskar z klasy 7D.

Wyjeżdżając na wakacje, trzeba pamiętać o wielu potrzebnych drobiazgach. Nieważne dokąd jedziecie, warto wziąć swoje kieszonkowe, aby móc kupić pamiątki dla bliskich. Kolejnym niezbędnym punktem na liście jest elektronika. Po całym dniu spędzonym w towarzystwie najbliższych warto wieczorem włączyć film na laptopie, aby się wyciszyć i zrelaksować na kolejny dzień pełen wrażeń.

Trzeba pamiętać również o przenośnej apteczce. Gdy się przewrócicie możecie odkazić ranę wodą utlenioną i opatrzyć skaleczenie. Warto zabrać spray na komary oraz żel łagodzący ukąszenia owadów, które mogą uprzykrzyć życie na wakacjach. W zależności od tego w jaki region kraju się wybieracie, warto pomyśleć nad odpowiednim ubiorem. Nad morzem, ale i w górach zdarzają się załamania pogody. Warto mieć ze sobą kurtkę przeciwdeszczową. Nie zapomnijcie o wygodnych butach. Dobry humor? Ten się zawsze przyda, nie tylko na wakacjach.



ROZMOWA Z WŁADYSŁAWEM MAŃKĄ, UCZNIEM KLASY 8D, KOLARZEM SZOSOWYM GRUPY KOLARSKIEJ GLIWICE. JEGO ULUBIONYMI PRZEDMIOTAMI SZKOLNYMI SĄ WYCHOWANIE FIZYCZNE ORAZ HISTORIA. NAJBARDZIEJ LUBI JEŚĆ RYŻ Z KURCZAKIEM, DZIĘKI KTÓRYM MA SIŁĘ I ENERGIĘ.



Kiedy rozpocząłeś swoją przygodę ze sportem?

Moja przygoda z tym sportem rozpoczęła się odkąd nauczyłem jeździć się na rowerze, na dwóch kółkach, czyli w wieku około 3 lat. Od 7 roku życia biorę udział w zawodach rowerowych. Jak się z czasem okazało, nie ostatnie, gdyż bardzo mi się to spodobało. Wziąłem w nich udział, dzięki mojemu tacie, który po obejrzeniu transmisji telewizyjnej, na moją prośbę, zapisał mnie na nie. Bardzo podobała mi się ta dyscyplina. Zacząłem regularnie ćwiczyć, aby częściej brać udział w takich zawodach. Nie byłem jeszcze zawodnikiem klubu, gdyż do niego trafiłem dopiero później.

Co skłoniło Cię do wybrania tej dyscypliny sportowej?

- Mój tato był dla mnie inspiracją. Podziwiałem zawsze jego starty w zawodach, gdyż on również trenuje kolarstwo szosowe, ale nie jako zawodnik lecz amator. To on zaraził mnie miłością do tego sportu.

Czyli można powiedzieć, że podtrzymujesz tradycję rodzinną?

Właśnie tak można powiedzieć.

Jak wygląda Twój tydzień treningowy?

W sezonie, który trwa od stycznia do listopada wygląda podobnie. W poniedziałki biorę udział w treningu krótkim, który ma na celu rozluźnienie po weekendowych zawodach.

We wtorki i w czwartki - trenuję jazdę na szosach, w środę mam trening terenowy MPB, gdzie doskonalimy podjazdy, dzięki którym łatwiej jest zdobyć premię górską, czyli dodatkowe punkty za prowadzenie peletonu i największą aktywność na podjeździe. Każdy z tych treningów trwa minimum dwie godziny. Piątek to zazwyczaj dzień odpoczynku i regeneracji przed weekendowymi zawodami. Czasami spędzam go w podróży do miejsca, gdzie odbędą się kolejne wyścigi.

Kiedy znajdujesz jeszcze czas i siłę na naukę i inne obowiązki szkolne skoro sport pochłania Ci tak wiele czasu i energii?

Nie powiem, czasami jest to trudne.... Podstawa to dobra organizacja i systematyczność. Od razu po zakończonych lekcjach, staram się wykonać te trudniejsze zadania, wymagające koncentracji. Gdy wracam po treningu zmęczony, mam już tylko siłę na dodatkowe, bardziej luźne zadania.

Jakimi sukcesami na swoim koncie możesz się pochwalić?

Mam już spore osiągnięcia na swoim koncie. Na przykład, w tym roku, udało mi się zdobyć dwa bardzo ważne dla mnie medale. Jeden z nich to brązowy medal Mistrzostw Polski uzyskany na torze wyścigowym w trójkach. Były to zawody organizowane przez Okręgowy Związek Kolarski w Łodzi. Drugi medal - srebrny, otrzymałem za wyścig drużynowy czteroosobowy w jeździe na czas na dystansie 20 km.



Czy łączysz swoją przyszłość ze sportem?

Jak najbardziej! Takie mam plany na przyszłość. Chciałbym zapisać się na kartach historii polskiego sportu, a potem chciałbym zostać trenerem, abym mógł zarażać innych miłością do kolarstwa.

Masz jakieś plany albo marzenia związane ze sportem? Jaki jest Twój najbliższy sportowy cel?

- Mój perspektywiczny cel to dostać się do Kadry Polski, a potem zostać Mistrzem Świata. Postaram się go osiągnąć, choć wiem, że przede mną jeszcze wiele treningów. Na razie dążę do wygrania Mistrzostw Polski w kolarstwie szosowym.

Co motywuje Cię najbardziej?

- Najbardziej motywuje mnie cel, który chcę osiągnąć oraz przyjaciele z drużyny, którym przy okazji serdecznie dziękuję. W klubie panuje miła, przyjazna atmosfera oraz jasne zasady wytyczone przez trenera.

Czy miewasz chwile zwątpienia podczas wyścigów? O czym najczęściej myślisz podczas kręcenia kolejnych kilometrów?

- Nie, nie stresuję się. Zazwyczaj myślę o technice w trakcie trwania wyścigu, bo tym charakteryzuje się kolarstwo szosowe. Im lepsza technika, tym zmęczenie jest mniejsze. Często obmyślam również, jak "pójść w ucieczkę", czyli jak odjechać całemu pelotonowi

lub o taktyce drużynowej. Cały czas jestem również skupiony na tym, aby pilnować czołówki.

Kto jest Twoją inspiracją w życiu i w sporcie?

Moją inspiracją w sporcie są najlepsi polscy kolarze: Michał Kwiatkowski - olimpijczyk, Mistrz Świata, Europy i Polski na szosie oraz na torze, a także Rafał Majka, który jest medalistą Igrzysk Olimpijskich. Moją inspiracją w życiu, jest moja rodzina i mój tato, którego wciąż bardzo podziwiam i chciałbym osiągnąć lepszy wynik od niego.

Jakie masz plany edukacyjne - jaką szkołę wybierzesz, opuszczając mury naszej szkoły?

Wybieram się do liceum sportowego, gdzie będę mógł realizować swoją sportową pasję.

Jakie wspomnienia wyniesiesz ze sobą po prawie ośmioletniej nauce w SP 28?

Będę długo i dobrze wspominał naukę w tej szkole, swoich nauczycieli i przyjaciół. To był - jest świetny czas.

Dziękuję Ci za miłą rozmowę. Życzę, abyś osiągnął wyznaczone cele i zrealizował swoje marzenia.

Dziękuję, cała przyjemność po mojej stronie!

Hanna Witkowska, 7d