



OŚWIATOWY MIEJSKI SERWIS INFORMACYJNY GLIWICE



7/2011 (20) wtorek, 13 września 2011 r.

BEZPŁATNY MIESIĘCZNY DODATEK DLA DZIECI

SPORT TO ZDROWIE

okiem
specjalisty 

Wiktoria Gomolla

psycholog Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gliwicach

„W zdrowym ciele zdrowy duch – Mens sana in corpore sano”

Zapewne wszyscy z nas nie raz słyszeli tę starożytną, łacińską sentencję. Czy wiemy jednak co kryją jej słowa?

Wraz z nowym rokiem szkolnym warto się nad tym zastanowić. Nasze dzieci, nawet przedszkolaki, rozpoczynają od września każdego roku wiele dodatkowych zajęć. Ich właściwy wybór musi przebiegać w oparciu o wiedzę, że obowiązkiem rodzica jest zaspokojenie przede wszystkim, podstawowej potrzeby dziecka – potrzeby ruchu. Dopiero po zaspokojeniu tej potrzeby można zaproponować dziecku udział w zajęciach plastycznych, muzycznych, itp.

Ruch jest biologiczną potrzebą ludzkiego organizmu. Eksperci Światowej Organizacji Zdrowia ONZ określili minimalną, tj. niezbędną dzienną normę ruchu. Przyjęto, że dla dorosłych wynosi ona minimum 10 tysięcy kroków a dla dzieci w wieku przedszkolnym i szkolnym minimum 4 godziny czynnej i zróżnicowanej aktywności ruchowej.

Aktywność ruchowa w szczególny sposób stymuluje rozwój układu mięśniowego, czynności manipulacyjne, kształtowanie zdolności motorycznych każdego dziecka i wydolność jego organizmu. Na przełomie przedszkola i szkoły, wraz z postępującym rozwojem, spontaniczna aktywność motoryczna dzieci zaczyna przyjmować formy bardziej ukierunkowane, które określamy aktywnością sportową. Gry zespołowe, w których dzieci chętnie biorą udział, pozwalają na kontakt z rówieśnikami, uczą działania w zespole i zasad fair play, usamodzielniają.



fol. Monika Serechyńska

Sport to zdrowie – tak wiele się o tym mówi...

Podziwiamy sportowców wyczynowych i marzymy o podobnej karierze dla swoich pociech. Nie wnikamy w implikacje wynikające z takiego rodzaju aktywności. Wszystko albo nic!

Ale od SPORTU WYCZYNOWEGO do prawdziwej dbałości o ZDROWIE jest niezwykle daleko. Zdecydowanie pominiemy mordercze treningi, eksploatację młodych organizmów do granic możliwości, zaangażowanie całej rodziny na potrzeby dobrze zapowiadającego się malucha.... Proponuję spojrzeć z dystansem na trudno osiągalne wyżyny, a zainteresować się tym, co w sporcie cenne i da podwaliny do zdrowego i radosnego życia. Z definicji SPORT to doskonalenie psychofizyczne. Celowo przytaczam tę definicję, bo pozwala ona zrozumieć jak ważne jest

– szczególnie u dzieci
– łączenie aktywności ruchowej z doskonaleniem psychiki.

Aby cieszyć się sportowym wysiłkiem musimy umieć pokonywać trudności z nim związane. Tak jak dziecko, które cieszy się, gdy po niezliczonych próbach i dużym wysiłkiem opanuje jazdę na rowerze. Cieszy to, co pokona-



fol. Monika Serechyńska

my pomimo trudności, a tą trudnością w dobrze rozumianym sporcie są własne ograniczenia i słabości. Maluchy instynktownie czerpią radość z ruchu, z pierwszych samodzielnych kroków, z pokonywania pierwszych schodów, z zabaw ruchowych z rówieśnikami i rodzicami.



Piłka nożna dzieci – co jest priorytetem?

Nad tym pytaniem często nikt z nas się nie zastanawia, nie zostaje one postawione na początku przygody naszych maluchów ze sportem. Warto jednak chwilę się nad tym zastanowić.

Dlaczego posyłamy nasze dzieci na zajęcia sportowe w wieku 4 – 6 lat? Co chcemy przez to osiągnąć? Czy chcemy dać radość dziecku, czy może zaspokoić własne ambicje?

Postarajmy się usystematyzować najważniejsze informacje i ustalić priorytety, którymi powinni się kierować prowadzący zajęcia z dziećmi trenerzy oraz my, rodzice, przy wyborze odpowiedniej szkoły piłkarskiej.

Najważniejsze jest uświadomienie sobie różnic pomiędzy 4 – 6-latkami, a ich o kilka lat starszymi kolegami. Podstawową różnicą jest stopień rozwoju fizycznego dziecka. Organizm 4-lątka cały czas jest w stanie rozwoju, jego aparat kostny, mięśniowy czy więzadłowy jest jeszcze niezwykle plastyczny, dąży do osiągnięcia swojej pełni za kilka lat. Niewłaściwe prowadzenie zajęć może doprowadzić do niekorzystnych zmian w tych układach, dlatego kluczowe jest dostosowanie wykorzystywanego sprzętu do potrzeb i możliwości dzieci w wieku najmłodszym oraz taki dobór ćwiczeń, by stymulowały one poprawny rozwój. Zajęcia prowadzone w sposób prawidłowy wykorzystują przede wszystkim odpowiednio do wieku piłki – powinny być

np. gumowe, z gąbki, tenisowe czy też o rozmiarze niestandardowym (np. 2, 3).

Korzystając ze standardowego sprzętu dla młodzieży i dorosłych, tylko wyrzadzamy krzywdę niedostatecznie rozwiniętemu układowi kostnemu dzieci – to ogromny błąd. Równie istotny jest dobór ćwiczeń – nie możemy poddawać dzieci obciążeniom nieadekwatnym do ich wieku, powinniśmy skupić się głównie na grach i zabawach zawierających elementy np. gry w piłkę nożną. W wieku najmłodszym powinniśmy kształtować głównie motorykę dziecka, prowadzić ćwiczenia poprawiające gibkość, zwinność, kształtujące prawidłowe nawyki ruchowe.

Zarówno prowadzący zajęcia, jak i rodzice muszą stawiać dobro dziecka na pierwszym miejscu. Nie wprowadzajmy atmosfery napięcia, niepotrzebnej, niezdrowej rywalizacji. Zastanówmy się, czy warto w tak młodym wieku angażować dzieci w niepotrzebne na tym etapie rozrywki wywołujące stres. Pamiętajmy, że u dziecka najważniejsze jest zaszczepienie pasji do sportu, pokazanie mu, jak dużą radość może czerpać z tych zajęć. Skupmy się na dobrej zabawie, na całą resztę przyjdzie czas.

Tomasz Pyszny, fizjoterapeuta
e-mail: tomasz.pyszny@apsilesia.pl



Porada
Fizjoterapeuty

Dokończenie ze str. 1

„W zdrowym ciele zdrowy duch – Mens sana in corpore sano”

Tenis czy pływanie uczą samodyscypliny, wytrwałości, odporności na wyniki rywalizacji. Pamiętać należy o odpowiednim doborze dyscypliny dla dziecka. Podstawowym kryterium, jak mówią specjaliści, powinien być jego wiek, sprawność fizyczna, temperament i upodobania. Kiedy można zacząć uprawiać sport? Trzeba zaczynać wcześniej, ale z umiarem. Należy zachęcać dziecko do uprawiania sportu, ale nie dążyć do tego, aby to był jego obowiązek.

Zanim podejmiemy decyzję, że nasze uzdolnione dziecko będzie uprawiało sport wyczynowo musimy wziąć pod uwagę to, że współczesny sport wyczynowy to ciężka fizyczna praca. Dlatego niezbędna jest ścisła kontrola i przekazanie małego sportowca pod opiekę lekarską.

Podstawowym jednak zadaniem rodziców i nauczycieli jest mobilizowanie dzieci i młodzieży do aktywności, gier sportowych, jazdy na rowerze, wycieczek, pływania itp. Daje to dzieciom dobre samopoczucie, rozładowuje stres, przeciwdziała agresji. Specjaliści Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Gliwicach bardzo często zalecają uprawianie sportu dzieciom z trudnościami w nauce bądź problemami w kontaktach z rówieśnikami. Od zawsze wiadomo, a potwierdziły to badania naukowców z Kanady i USA, opisane w „Journal of Applied Physiology”, że aktywność fizyczna powoduje wzrost nie tylko mięśni, ale też i mózgu. Dzieci, które są bardziej aktywne fizycznie, mają większy hipokamp, czyli część mózgu odpowiedzialną między innymi za zapamiętywanie. Takie dzieci osiągają lepsze wyniki w nauce, łatwiej podejmują decyzje i szybciej dostrzegają błędy!

Wiktorija Gomolla

19 października 2011 r. Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gliwicach będzie świętowała swoje 50-lecie w Centrum Edukacyjnym im. Jana Pawła II

SŁOWNIK „Małego Misia”

Zuzia i Szymon są już w drugiej klasie. Na dobre nie rozkręcili się jeszcze po wakacjach. Wróć do Was z mamą już w następnym numerze. Wszyscy na nich czekamy!

**SPRÓBUJcie ZATEM DZISIAJ SAMI
LUB Z POMOCĄ RODZICÓW ODSZUKAĆ I ROZSZYFROWAĆ
ZNACZENIE PONIŻSZYCH HASEŁ W SŁOWNIKU. POWODZENIA!**

sport	współzawodnictwo	sporty zimowe
sprawność fizyczna	rywalizacja	sporty letnie
aktywność fizyczna	rekreacja	klub sportowy
aktywność umysłowa	turystyka	olimpiada
sporty zespołowe	boisko sportowe	rekord
sporty indywidualne	dyscyplina sportowa	zawodnik

LUDZIE LISTY PISZĄ . . .

Wychowanie przez sport naszą receptą na sukces dziecka

Olivia ma niespełna 6 lat, ale sukcesami obdarowała by niejednego dorosłego. Wszystko zawdzięcza swojej pracy i naszemu poświęceniu, choć „poświęcenie” to niewłaściwe słowo, bo z każdej spędzonej wspólnie chwili, z każdego nowego etapu rozwoju dziecka czerpiemy radość i rodzicielskie spełnienie.



Urodziła się z nabytym podczas porodu kręcem szyjnym, co na skutek bliznowacenia mięśnia szyi powodowało przykurcz prawej strony ciała i porażenie jednej strony twarzy. Konsultacja lekarska nie pozostawiła złudzeń – konieczny będzie zabieg chirurgiczny polegający na odcięciu jednego z mięśni szyi, gdy Olivia skończy rok. Postanowiliśmy zrobić wszystko, aby do tej operacji nie doszło. Przez pół roku Olivia była rehabilitowana metodą bobath. Codziennie przez kilka miesięcy naprzemiennie masowaliśmy i nagrzewaliśmy mięsień szyi, smarowaliśmy maścią aż do wchłonięcia się krwiaka. Operacja nie była potrzebna, rehabilitacja się powiedziała i obecnie prawie nie ma śladu po tym ciężkim dla nas okresie. Pozostała w nas jednak olbrzymia potrzeba pracy nad dzieckiem. Ten okres ukształtował i umocnił nas jako rodziców, ogromne pokłady miłości i współczucia wyzwolone w tamtym okresie procentują do dziś.

Córka ma 5 i pół roku i nigdy nie dostała klapsa. Nie jest to zasługa akcji „Kocham – nie biję”, którą oczywiście popieramy z całego serca. Zwyczajnie nie wyobrażamy sobie użycia siły wobec bezbronnego i kochanego dziecka. Nie oznacza to, że wychowujemy je w modelu źle pojętego bezstresowego dzieciństwa. Z perspektywy czasu można powiedzieć, że u nas sprawdził się model wychowania i rehabilitacji przez sport. Olivia uwielbia wszelkie zajęcia z rówieśnikami i największą karą dla niej

byłby brak możliwości uczestniczenia w zabawie. Obecnie trenuje judo, tenis, szachy, uczęszcza na capoeirę, próbuje grać w piłkę nożną. Podczas treningów zauważyliśmy u niej brak koncentracji – szachy oraz gra na pianinie miały być zajęciami, które ten problem zminimalizują. W barwach Akademii Szachowej Olivia została wicemistrzynią Gliwic przedszkolaków w swojej kategorii wiekowej. Swój pierwszy minikoncert zagrała na zakończeniu roku szkolnego, jako najmłodsza pianistka Ogniska Muzycznego.

Największe nadzieje pokładamy jednak w tenisie. W zimowym cyklu minitenisa Ziarka Trophy rozgrywanym na terenie Śląska Olivia zdobyła I miejsce w kategorii baby tenisa, wygrywając pewnie wszystkie turnieje, w których brała udział. Obecnie utrzymuje prowadzenie w cyklu letnim i mamy nadzieję, że ta dobra passa będzie trwała.



Minitenis to zupełnie nowa inicjatywa Polskiego Związku Tenisowego. Konkurencje, rozmiar kortów, piłki, rakiety dostosowane są do wieku dzieci, aby ułatwić współzawodnictwo i zabawę. W Polsce ambasadorkami minitenisa zostały nasze najbardziej utytułowane zawodniczki, siostry Radwańskie.

Uważamy, że wychowanie dziecka poprzez sport i współzawodnictwo w duchu *fair play* kształtuje charakter, uczy radzić sobie z porażkami w dorosłym życiu, wzmacnia fizycznie i psychicznie, rozwija inteligencję oraz ma pozytywny wpływ na zdrowie. Rozbudzenie pasji, poszerzenie kręgu zainteresowań, aktywność fizyczna to recepta na bezpieczne wejście w dorosłe życie.

Zawodnik, który trenuje codziennie kilka godzin, musi mieć czas na wypoczynek, właściwą regenerację, powinien godzić sport ze szkołą i nauką. Jest dużo bardziej zorganizowany



i zdeterminowany na sukces niż rówieśnicy. Istnieje duża szansa, że uniknie problemu z niewłaściwym towarzystwem, używkami i innymi niebezpieczeństwami wieku dojrzewania.

Nie znamy przyszłości i nie wiemy, czy nasze plany się ziszczą. Mamy tylko nadzieję, że zostaniemy najbliższymi przyjaciółmi Olivii, gdy założy już swoją rodzinę.

Maja Karcz i Grzegorz Bergler
rodzice Olivii

Dokończenie ze str. 1

Sport to zdrowie – tak wiele się o tym mówi...

Kolejne lata dostarczają małym dzieciom coraz więcej pokus - nie wszystkie służą ich zdrowiu. Niektóre są wręcz zagrożeniem! Zamiast spaceru, zabawy piłką lub jazdy na rowerze dzieci mają nieograniczony dostęp do komputera i całymi godzinami oglądają programy telewizyjne. Do tego dochodzą: przekąski, przegryzki, soczki, ciasteczki... Następnie: otyłość, zmęczenie, brak ruchu, apatia... I tak koło się zamyka.

Niestety – żeby temu przeciwdziałać! – dziecku nie wystarczy powiedzieć koniec z komputerem, zakazuję ci oglądania telewizji, idź pobiegaj na podwórko. Dziecko potrzebuje dobrego przykładu. Zastąpmy zatem: „weź piłkę i pobiegaj” hasłem „chodźmy na spacer ekotrasą”, „pojedźmy całą rodziną rowerami na basen” lub „wybierzmy się w sobotę na wyprawę w góry”. Wiele nie potrzeba – trochę wysiłku, dobrej woli, dobrej organizacji i cała rodzina będzie tryskać zdrowiem! Jest to co dzieci cenią najbardziej: czas spędzony razem z rodziną, brak chorego współzawodnictwa, świeże powietrze i dobry przykład.

Barbara Jezierska-Krupa



Sprawdź swoją wiedzę o sporcie

4. 1. 2. 3. 4. 5. 1.

Rozwiąż sportową krzyżówkę

1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 1.

- 1) najważniejsza zasada na boisku
- 2) upomina piłkarzy na boisku
- 3) kolor kartki, którą dostaje piłkarz za nieładne zagranie
- 4) buty piłkarza
- 5) podczas meczu znajdują się tam kibice
- 6) trenuje piłkarzy
- 7) górna część bramki
- 8) pomaga piłkarzom, gdy naciągną mięsień
- 9) kolor kartki, po otrzymaniu której piłkarz musi opuścić boisko
- 10) odpoczywają tam piłkarze podczas przerwy

Drogie dzieciaki!

Po rozwiązaniu krzyżówki, litery wpisane w zaznaczone na kolor żółty pola utworzą hasło – nazwę dyscypliny sportowej. Dla wszystkich dzieci, które również lubią ten sport przygotowaliśmy specjalny konkurs.

Prześlijcie drogą elektroniczną na adres e-mail: rafal.grzegorzek@apsilesia.pl obrazki, wypracowania lub zdjęcia, na których widać jak bardzo lub dlaczego lubicie ten sport.

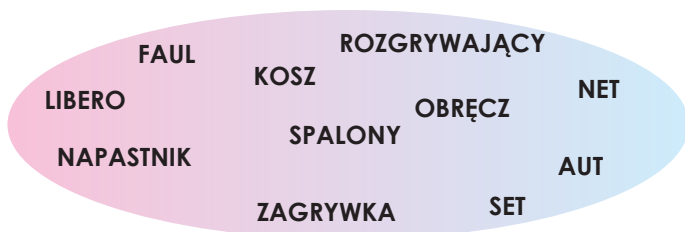
Spośród wszystkich uczestników, którzy nadeślą swoje prace, zostaną rozlosowane nagrody rzeczowe.

Nagrody czekają na zwycięzców!

opracowanie: Rafał Grzegorzek



Połącz strzałką pojęcia dotyczące gier zespołowych z odpowiednimi do nich boiskami:



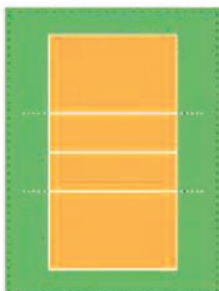
PIŁKA NOŻNA



KOSZYKÓWKA



SIATKÓWKA



opracowanie: Rafał Grzegorzek

REDAKCJA:

Wydział Kultury i Promocji Miasta:
Bożena Harazim (sekretarz redakcji)
– harazim_b@um.gliwice.pl,
Monika Grzecińska (opracowanie graficzne),
Daria Major (aforyzmy i wiersze),
Anna Proksa (tekst i zdjęcia),
Stella Zaborowska-Nawrahn (teksty),
Anna Zygmantowska i Arkadiusz Kugler (korekta)

PRZYGOTOWANIE MATERIAŁÓW I TEKSTÓW:

Agata Cira, Eugeniusz Sztokoła,
Anna Sereżyńska-Spieszko (Gimnazjum nr 3),
Dorota Iwanek i Anna Pacoń (Przedszkole Miejskie nr 40)
Agnieszka Janowska-Chwaliszewska (Wydział Edukacji)
Agnieszka Kołacz i Anna Krasowska
(Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integrycyjnymi nr 21)
Beata Stradowska, Dominika Grzecińska (Liceum Filo-
lofa), Magda Kowalczyk
i Michał Hüpsch (Gimnazjum nr 14)

OPIEKA MERYTORYCZNA:

Wiktoria Gomolla
(Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna)
Jacek Tarkota (Gliwicki Ośrodek Metodyczny)

ADRES REDAKCJI:

ul. Zwycięstwa 21, 44-100 Gliwice,
tel. 32/239-12-91, e-mail: kp@um.gliwice.pl

P ł y w a n i e

Pływanie uważa się za tzw. umiejętność *użyteczną*, czyli przydatną przez całe życie. Pływanie jest też postrzegane przez lekarzy jako dyscyplina sportowa, która ma bardzo duży wpływ na dobre zdrowie oraz właściwą sylwetkę i postawę ciała dzieci i młodzieży. Pływanie jest formą rekreacji i aktywności sportowej, która bardzo dobrze przeciwdziała chorobom cywilizacyjnym młodego pokolenia. Obecnie dzieci bardzo dużo czasu spędzają w szkole, przed komputerem i przed telewizorem. W tym właśnie należy upatrywać przyczyn dużej ilości diagnozowanych przez ortopedów wad i uchybień postawy: skoliozy, pleców okrągłych i wklęsłych oraz odstających łopatek, zapadniętej klatki piersiowej czy obniżonych barków. Do chorób cywilizacyjnych zalicza się też otyłość, która może być wynikiem zarówno siedzącego trybu życia, jak i efektem złej diety. Leczenie wszystkich tych przypadłości wspomaga pływanie!

Każda aktywność fizyczna jest lepsza od jej braku. Pływanie jest jednak tą formą aktywności, która nie tylko w najlepszy sposób pozwala zrekompenzować wspomniane już zagrożenia cywilizacyjne ale przed wszystkim – jest najlepszą profilaktyką tych zagrożeń. Środowisko wodne działa na młody organizm wszechstronnie. Z jednej strony podnosi odporność organizmu na przeziębienia, z drugiej – pobudza wszystkie mięśnie do aktywności ruchowej. Woda oddziałuje na mięśnie posturalne (czyli bezpośrednio odpowiedzialne za naszą postawę) w tzw. środowisku odciążenia grawitacyjnego, które powoduje pewną redukcję napięcia mięśniowego odpowiedzialnego za utrzymanie pionowej postawy ciała. Pamiętajmy, że w wodzie rządzi prawo wyporności, które pozwala odpocząć niektórym mięśniom, wykonującym na co dzień ciężką „pracę” utrzymywania naszego ciała w pionie.

Coraz częściej słyszy się o zajęciach w wodzie dla dzieci już od 6 miesiąca życia. Śmiało można powiedzieć, że nie jest to moda, ale też wyjście naprzeciw oczekiwaniom rodziców. Nikogo już nie zaskakują małe dzieci chodzące na zajęcia umuzykalniające, plastyczne, baletowe. Dlaczego więc nie zacząć też regularnych zajęć w wodzie, w ramach wczesnej profilaktyki? Przecież środowisko wodne jest tym naturalnym środowiskiem, z którego dziecko przychodzi na świat. Jest wiele opracowań mówiących, że dziecko praktycznie do ukończenia pierwszego roku życia jest w stanie zachować odruchy wstrzymywania oddechu i otwierania oczu pod wodą. Sam się o tym przekonałem obserwując swoją kilkumiesięczną córkę, która na basenie czuła się jak ryba a pod jej powierzchnią oczy miała szeroko otwarte.

Podsumowując: nie ma większego znaczenia, jakie powody kierują rodzicami, którzy chcą zapisać dzieci na zajęcia w krytej pływalni. Bez względu na to, czy rodzice chcą spełnić marzenia swoich pociech, chcących iść w ślady mistrzowskich pływaków Otylii Jędrzejczak i Pawła Korzeniowskiego, czy też kierują nimi inne – czysto zdrowotne – powody, częste i przede wszystkim regularne wizyty w basenach przyniosą dzieciom na pewno same korzyści.

Gdyby przestudiować życiorysy światowej sławy pływaków, to wielu z nich po raz pierwszy pojawiło się jako dzieci na basenie z rodzicami właśnie ze względów zdrowotnych.

A zatem, drodzy rodzice, gliwickie baseny czekają na wasze pociechy!

Miroslaw Witkowski,
kierownik Gliwickiego Klubu Pływackiego „SiKReT”
www.sikret-plywanie.pl
plywanie@sikret.org.pl



Mądra Misiowa Głowa

Drodzy Misiowicze, spotykamy się ponownie po długiej, choć pewnie dla wielu ciągle za krótkiej (dwumiesięcznej!) przerwie wakacyjnej. Pełni sił i energii możemy zasiąść nad codziennymi lekcjami, zadaniami domowymi i lamigłówkami.

Aktualny numer naszej gazetki w całości poświęcony jest sportowi. Wiedzieliście, że ruch to dobry trening nie tylko dla ciała, ale również dla umysłu?. Aktywność fizyczna oczyszcza nasze myśli i pozwala lepiej skoncentrować się na zadaniach intelektualnych. Te z kolei są niezbędne do utrzymania we właściwej kondycji naszego mózgu. Aby zachować harmonię między ciałem a umysłem, zapraszamy do rozwiązywania ćwiczeń z kącika „Mądra Misiowa Głowa”.

Zadanie nr 1

Mateusz wziął udział w biegu na 100 m. Linie mety przekroczył jako piętnasty licząc od początku i od końca. Ilu zawodników wzięło udział w biegu?

Zadanie nr 2

Trzy osoby stanęły do wyścigu i kolejno (jedna za drugą) minęły metę. Ile jest możliwych wyników (możliwych kolejności na mecie)?

- a) 5
- b) 6
- c) 8
- d) 10

Zadanie nr 3

Znajdź ścieżkę i odczytaj nazwy siedmiu dyscyplin sportowych, które znajdują się na trasie.

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| K | K | Ó | Y | L | E | D | O | A | Z | A | C | A | F | K | K | O | K | A |
| S | T | W | K | U | I | U | F | R | S | S | H | T | I | E | N | A | Y | O |
| I | A | Z | A | S | S | J | U | S | L | I | Y | P | A | L | I | T | T | N |
| M | E | A | B | O | K | T | T | B | O | W | Z | A | S | Y | A | L | E | F |

Zadanie nr 4

Spośród nazwisk i imion wykreśl jedno, które nie pasuje do pozostałych



Stella Zaborowska-Nawrath
Wydział Kultury
i Promocji Miasta

Aforyzmy

Już samo zdrowie jest zwycięstwem
Thomas Carlyle

Nie życie, lecz zdrowie jest życiem
Marcjalis

Poczucie zdrowia zdobywamy tylko przez chorobę Georg
Christoph Lichtneberg

Życie ludzkie to jakby olbrzymie zawody sportowe, których jesteśmy zarówno uczestnikami, jak i widzami.

opracowanie: Daria Major
Wydział Kultury i Promocji Miasta



„Dzieci o sobie i świecie”

Spotkałam się dzisiaj z zawodnikami Akademii Szachowej Gliwice, aby zadać im kilka pytań na temat szachów i innych dyscyplin sportowych oraz ich recepty na sukces.

Szachy to bardzo trudna dyscyplina sportu. Jak zaczęła się wasza przygoda z „królewską grą”?

Klaudia Wagner: Moja przygoda z szachami zaczęła się w bardzo śmieszny sposób. Zobaczyłam w telewizji reklamę tabletek, w której pojawiły się szachy. Tak mi się to spodobało, że już w przedszkolu zaczęłam uczęszczać na zajęcia. Potem rodzice zapisali mnie do Akademii Szachowej, gdzie gram do dziś.

Ola Hryń: Ja też zapisalam się na szachy w przedszkolu. Zajęcia były bardzo ciekawe i coraz bardziej podobała mi się ta gra. Potem pani zadzwoniła do moich rodziców i powiedziała, że bardzo dobrze sobie radzę. Wtedy rodzice zapisali mnie do Akademii.

Gdybyście mieli wymienić korzyści, jakie płyną z nauki gry w szachy, co by to było?

Ola Hryń: Grając w szachy, człowiek lepiej się koncentruje, uczy się myśleć logicznie i ciężko pracować, uczy się też strategii.

Kacper Modlich: Szachy uczą też przewidywać plany przeciwnika. Może się to przydać np. w prowadzeniu swojej firmy.

Piotr Modlich: Moim zdaniem szachy uczą wiary w siebie i wytrzymywania stresu w ważnych momentach, np. gdy gra się partię o pierwsze miejsce.

A czy szachy pomagają wam w szkole?

Zosia Hryń: Tak! Od grania w szachy dużo lepiej się zapamiętuje i ma się lepszą wyobraźnię.

Mateusz Mańka: Matematyka w pierwszej klasie to dziecinada! (śmiech)

Wielu z was z powodzeniem uprawia różne dyscypliny sportu. Czego mogliby nauczyć się inni sportowcy od szachistów?

Kacper Modlich: Myślenia! Na przykład w piłce nożnej, żeby nie kopać piłki byle gdzie, ale rozejrzeć się i pomyśleć, komu podać, i żeby dobrze się ustawić i szukać pozycji na boisku.

Kuba Ulatowski: Szachy mogą też poprawić taktykę piłkarzy, uczą manewrowania; tak jak się przesuwa figury ze skrzydła hełmańskiego na królewskie, tak podaje piłkę np. lewy pomocnik do prawego.

Piotr Modlich: W szachach jest trudniej, bo w piłce nożnej jak straci się gola, to można go odrobić, a w szachach, jak zrobi się duży błąd, to partia jest już przegrana.

Ola Hryń: A moim zdaniem szachy mogą nauczyć, że warto czasem zagrać ryzykownie i coś ofiarować za większą korzyść, np. tak jak w szachach można oddać pionka za rekompensatę, czyli np. za bardzo silny atak na króla.

Czy macie pomysł na to, co można zrobić, żeby szachy były tak popularne jak np. tenis czy koszykówka?

Piotr Modlich: Dużo pisać o nich w gazetach i internecie.

Kacper Modlich: W telewizji można pokazywać jakieś superpartie arcymistrzów, tylko najpierw ich nagrać, a potem puścić skróty, żeby ludziom się nie nudziło.

Ola Hryń: Ja bym postawiła stoisko w miejscu, gdzie jest

dużo ludzi, i zapraszała, żeby zapoznali się z szachami. Na pewno gdyby nauczyli się grać, spodobałoby im się to.

Zosia Hryń: Można też zorganizować wielki turniej, gdzie zagrałoby nawet ci, którzy tylko trochę potrafią grać w szachy. Jak zobaczą, jak fajnie jest wygrywać, na pewno zaczną trenować!

A co Wy najbardziej lubicie w szachach?

Wszyscy zgodnie: Wygrywać! (śmiech)

Zosia Hryń: Fajnie jest też jeździć na turnieje, zwiedzać nowe miejsca i poznawać nowe dzieci.

Ola Hryń: A ja najbardziej lubię przygotowywać pułapki na przeciwnika, np. jakieś mowywoty taktyczne, i cieszę się w duchu, jak mi się to uda. Tylko nie mogę pokazać tego przy szachownicy, żeby przeciwnik się nie zorientował. Muszę zachować kamienną twarz!

Młodzi piłkarze uwielbiają Messiego, tenisiści Nadala. Kto jest waszym idolem i dlaczego?

Ola Hryń: Gari Kasparow! Dwaście lat był najlepszy na świecie i wygrał wszystkie możliwe tytuły i turnieje.

Mateusz Mańka: Wygrywał nawet mecze z komputerami! Zawsze do końca walczył o zwycięstwo, przez co inni arcymistrzowie się go bali!

Kuba Ulatowski: Mój idol to Karpow. Najbardziej podoba mi się historia, jak Karpow, mając 10 lat, wsiadł na lotnisku w zły samolot i zamiast polecieć na Mistrzostwa Europy Juniorów, poleciał na turniej dla dorosłych i... wygrał go!

Zosia Hryń: A ja najbardziej lubię trzeciego mistrza świata – Capablancę, bo miał wielki talent i mimo że był leniuchem i nie pracował nad szachami, wszystkich ogrywał! (śmiech)

Za Wami wiele zwycięstw i sukcesów. Jakie są wasze marzenia szachowe?

Mateusz Mańka: Wygrywać puchary i pierwsze miejsca na turniejach.

Klaudia Wagner: Ja chcę zostać arcymistrzynią!

A co trzeba zrobić, żeby zostać arcymistrzynią?

Klaudia Wagner: Trenować ciężiej niż inni, robić dużo zadań i grać w turniejach!

Dziękuję za rozmowę i życzę powodzenia w realizacji marzeń!

Marlena Chlost
Akademia Szachowa Gliwice



Oto kilka migawek z życia naszych małych piłkarzy:



Krzyś
– połączenie energii, uśmiechu oraz bardzo donośnego głosu.



Pawełek
– nasza błyskawica, gdy się rozpedzi nikt go nie złapie.



Kuba, Kuba i Bruno
– w zaciszu ławeczki ustalana jest strategia na dalszą część mecz.



Kuba
– zawsze uczynny i pomocny, ale nie stroni od figli.



Szymek
– ciągle myśli jak tu komuś zrobić psikuska.



Bruno
– zwykle cichutki i opanowany.

Sportowe zmagania w Akademii:



Akademia, jako jedyna w Polsce wprowadziła do procesu szkolenia zajęcia z aerobiku dla dzieci:



Zabawy i zajęcia sportowe w Akademii:





Akademia Piłkarska Silesia

Z doświadczenia wiemy, że największym dylematem dla rodziców jest znalezienie miejsca, gdzie ich pociechy mogłyby się bawić i rozwijać w sposób bezpieczny, profesjonalny oraz dostosowany do ich młodego wieku, jednocześnie spalając swoje ogromne pokłady energii. Dzieci rozpiera siła, która najczęściej przekłada się na różnego rodzaju harce czy figle, będące często ponad siły rodziców. Kiedyś dzieci wybiegały na podwórko i tam szalały do późnych godzin popołudniowych, spalając nadmiar swojej energii oraz zawierając nowe przyjaźnie.

Tak naprawdę zmieniła się tylko forma tych zabaw i igraszek z przyjaciółmi – nadal najlepszym rozwiązaniem jest sport. To wydanie „Małego Misia” poświęcono sportowi – jest tu mowa o karate, judo, szermierce i wielu innych dyscyplinach. Ja natomiast chciałbym Państwa zapoznać z Akademią Piłkarską „Silesia”, czyli – jak sama nazwa wskazuje – z piłką nożną. Muszę się jednak przyznać, że na początku zajęcia mają mało wspólnego z treningami w ścisłym piłkarskim znaczeniu. Pozwolę sobie pominąć frazesy i przyjemne dla ucha hasła, ale postaram się Państwu przedstawić, jak to jest być naszym małym piłkarzem.

Akademia rozpoczyna zajęcia z maluchami już od 4 roku życia, co jest niecodziennym podejściem w Polsce, lecz całkowicie normalnym w innych krajach europejskich. Podczas rozmowy z rodzicami słyszymy najczęściej: „Mój syn nie potrafi grać w piłkę, czy on sobie poradzi, czy nie jest zbyt mały?”. Od razu spieszymy z wyjaśnieniami: zajęcia w Akademii są dostosowane do wieku dzieci. Maluchy przez pierwsze miesiące grają i bawią się piłką, oswajają się z jej kształtem i specyfiką. Najtrudniejsze tak naprawdę jest zapanowanie nad własnym ciałem. Wszystko dzieje się pod bacznym okiem naszego fizjoterapeuty – pana Tomka – który przygląda się treningom i dba o odpowiedni rozwój dzieci. Celem zajęć nie jest tylko rozwinięcie i skoordynowanie ciała dziecka, lecz także rozpalenie w nim pasji do tego sportu, nauczenie go, dlaczego bramki są dwie, a strzelać można tylko do jednej z nich. W tym wszystkim pomagają nam nasi wybitni trenerzy o anielskiej cierpliwości oraz duża ilość różnorodnego, kolorowego sprzętu, który rozpala wyobraźnię maluchów.

Gry, zabawy, zawody, zjazdy – mógłbym o nich opowiadać godzinami, ponieważ od ponad 3 lat jestem związany z Akademią i patrzę, jak dzieci rozwijają się razem z nią – zawsze z uśmiechem na ustach. O to właśnie chodzi w treningach – by niosły radość i uśmiech, Zapraszam wszystkich Państwa do śledzenia postępów naszych gliwickich piłkarzy oraz całej Akademii na stronie internetowej www.apsilesia.pl. Do zobaczenia!

Rafał Grzegorzek, koordynator APS Gliwice
e-mail: rafal.grzegorzek@apsilesia.pl

Podczas zjazdów Akademii, spotykają się dzieci z całego Śląska. Grają i bawią się z rówieśnikami pod bacznym okiem trenerów oraz rodziców:





JUDO

Sekcja Judo Akademickiego Związku Sportowego w Gliwicach istnieje 54 lata i zalicza się do czołowych sekcji w Polsce. Jej założycielem jest Czesław Garnarcz, który zapoczątkował rozwój tej dyscypliny w mieście i do dziś kieruje sekcją. Przez cały okres istnienia sekcji przewinęły się przez nią tysiące zawodniczek i zawodników, którzy wspianymi wynikami godnie reprezentowali barwy klubu. Obecnie gliwicka sekcja posiada zawodników także w kadrze narodowej a zajęcia prowadzi licencjonowani trenerzy z wykształceniem pedagogicznym popartym wieloletnim doświadczeniem. Głównym trenerem sekcji jest Bronisław



Wołkowicz, olimpijczyk z Atlanty, 16-krotny medalista Mistrzostw Polski, akademicki wicemistrz świata i brązowy medalista Mistrzostw Europy.

W niebieskim kimonie Bronisław Wołkowicz podczas wykonywania techniki (Kata Gruma czyli przetrzut przez barki).

W roku 2009 AZS Gliwice zajęł III miejsce w Klubowych Mistrzostwach Polski umacniając tym samym swoją pozycję w silnie obsadzonej arenie naszego kraju.

CO JUDO DAJE NAJMŁODSZYM

Wszechstronny rozwój psychofizyczny małego dziecka zależy w znacznym stopniu od jego aktywności ruchowej. Tylko właściwy dobór dyscypliny sportowej może przyczynić się do harmonijnego rozwoju dziecka, pozytywnie wpływać na jego sferę umysłową oraz mieć znaczenie przy osiągnięciu satysfakcjonujących wyników nauki w szkole.

OPIS ZAJĘĆ

Zajęcia rozpoczyna rozgrzewka, mająca na celu odpowiednie pobudzenie ćwiczących, jak również przygotowanie stawów i mięśni do pracy. Najczęściej prowadzona jest w formie zabawy (np. popularnego berka). Kolejnym etapem treningu są ćwiczenia ogólnorozwojowe i gimnastyczne racjonalnie dostosowane do wieku trenujących i odpowiednio dozowane.



Maluchy poprzez zabawę poznają elementy judo, których podstawą jest sztuka miękkiego padania. Umiejętność ta zresztą przydatna jest w dalszym rozwoju dziecka, jak również w dorosłym życiu.

CEL ZAJĘĆ

Zajęcia grupowe, prowadzone w formie gier i zabaw, wyrabiają umiejętności współpracy, zdrowej rywalizacji. Kształtują charakter, uczą dyscypliny i systematyczności. Nawet małe dzieci przekonują się, iż to nie siła i ciężar ale szybkość i zręczność są czynnikami decydującymi o efektywnym działaniu.

Treningi judo stymulują fizyczny rozwój najmłodszych. Poprawiają koordynację ruchową, na którą składa się szereg specyficznych właściwości: zwinność, zręczność, gibkość, odczuwanie przestrzeni oraz pamięć ruchową.

Trener Sebastian Laskowski i najmłodszy adepci judo ćwiczą technikę na planszach, które bardzo ułatwiają zapamiętanie i utrwalenie kolejności ruchów.



Akademicki Związek Sportowy

Karate Kyokushin



To najstarszy w Gliwicach klub sztuk walki. Od początku istnienia nastawiony był na szkolenie dzieci i młodzieży. Już w latach osiemdziesiątych w sztukach walki dopatrzono się pozytywnych aspektów wychowawczych i masowo na treningach zaczęły zjawiać się dzieci ze szkół podstawowych. To one stanowią dziś główną siłę klubów karate i zaplecze sportowe dla przyszłych sukcesów. W ostatniej dekadzie wiek młodych adeptów bardzo się obniżył. Przedszkolaki w białych kimonach to dziś codzienność. Najmłodszy karateka mają 3 latka i dobrze radzą sobie z technikami karate i trudnymi schematami kata. Ogólnorozwojowy charakter treningów karate dla dzieci docenili także lekarze i coraz częściej zamiast recepty „przepisują” maluchom regularne ćwiczenia w licencjonowanym klubie.



Z praktyki wynika, że przyszłe sukcesy sportowe nie stanowią magnesu przyciągającego nowych karateków. Tym magnesem są wartości wychowawcze, pewna filozofia życia przemycana w naturalny sposób między kroplami potu. Siła charakteru, poczucie własnej wartości, śmiałość i zdecydowanie w działaniu jako skutek uboczny trenowania chwalą rodzice dzieci introwertycznych. Umiejętność skupienia uwagi, zdolność do koncentracji na długotrwałym zadaniu, solidność i dyscyplina to cechy, które nabywają dzieciaki o osobowości ekstrawertycznej. Fakt, że trening karate jest narzędziem tak wszechstronnym, stanowi o jego sile.

Maciej Marszałek
Gliwicki Klub Karate Kyokushin



Zdaniem lekarza...

Zdajemy sobie sprawę z tego, że aktualne wymagania edukacyjne zmuszają dzieci do poświęcenia coraz większej ilości czasu na naukę, zarówno w szkole jak i poza nią. Nawyk spędzania czasu przy komputerze oraz nie zawsze atrakcyjne zajęcia z wychowania fizycznego w szkole sprawiają, że duża grupa dzieci nie postrzega aktywności fizycznej jako czegoś korzystnego. Tradycyjna, spontaniczna aktywność ruchowa w dzieciństwie - gry i zabawy bez udziału dorosłych - została powszechnie zastąpiona uczestnictwem w zajęciach masowych, a następnie w sporcie wyczynowym.

Dzieci chcą uprawiać sport aby się bawić, nabyć nowe umiejętności, integrować się z rówieśnikami i stać się sprawnymi. Typowy dla dzieci w pierwszej dekadzie życia, tzw. „głód” ruchu (funkcjonalna nadruchliwość), w efekcie szkolenia sportowego kształtuje płynność, swobodę, harmonię i celowość ruchów. Dzieci lubią współzawodniczyć i wyróżniać się osiągnięciami sportowych oraz umiejętnościami współpracy w zespole. Odkrywają własne możliwości, zyskują akceptację społeczną, czerpią radość z sukcesów, a to sprzyja budowaniu poczucia własnej wartości.

Niestety, sport wyczynowy, definiowany jako działalność człowieka podejmowana dobrowolnie, w drodze rywalizacji dla uzyskiwania maksymalnych wyników sportowych, zdecydowanie nie zaspokaja potrzeb rozwojowych dzieci.

Według profesora Krzysztofa Ślusarczyka „pogoń za sukcesem jest wbrew naturze”. Sport wyczynowy dzieci i młodzieży uwikłany jest często w interesy ludzi dorosłych, trenerów, działaczy sportowych, czasem rodziców, którzy zapominają, że ma on być dla dzieci przede wszystkim źródłem radości, a nie jedynie drogą do kariery. Toteż, aby sport był bezpieczny dla dziecka, musi być ono w dobrej kondycji zdrowotnej oraz regularnie badane przez uprawnionego lekarza specjalistę, zajmującego się medycyną sportową. Istotną rolę takiego lekarza jest właściwe kwalifikowanie do uprawiania sportu tych dzieci, które ze względów zdrowotnych nie powinny uprawiać jakiegokolwiek dyscypliny oraz ochrona dziecka przed zespołem przetrenowania i groźnymi, wynikającymi z tego urazami sportowymi.

Harmonijny rozwój dziecka to – poza prawidłowym budowaniem sylwetki i sprawności fizycznej – również rozwój intelektualny. Dzieci muszą mieć szansę rozwijania swoich zdolności, zainteresowań, wyobraźni, fantazji i marzeń. Muszą kształtować własną tożsamość i autonomię z poszanowaniem ich wrażliwości i niezależności emocjonalnej. My, dorośli – wychowawcy i rodzice – pragnąc, aby nasze dzieci były szczęśliwe, powinniśmy dać im szansę rozwijania pasji oraz muzycznych, plastycznych czy językowych zdolności. Pokazując jak rozsądnie i mądrze uprawiać sport – podarujemy im radość i zdrowie.

Anna Zielińska
lekarz specjalista chorób dzieci
Zakład Opieki Zdrowotnej „MEDEN” Sp. z o.o.

Spadochroniarstwo

Sport jest ważny, ale ludzie nadają mu sens. W spadochroniarstwie ten zwrot nabiera szczególnego znaczenia. Tutaj każdy odpowiada za każdego, a spychanie odpowiedzialności na drugiego człowieka nie może mieć miejsca. W przeciwieństwie do innych sportów, w spadochroniarstwie nowi członkowie sekcji są witani z wielkim podziwem. Przyłączenie się do rodziny spadochroniarzy wymaga dużej odwagi, a pierwsze skoki to powód do podziwu i dumy. W związku z tym każdy zaawansowany skoczek z chęcią i pełnym zaangażowaniem pomaga oraz szkoli nowych kolegów i koleżanki. Tutaj ważna jest współpraca. Pierwszy raz skoczyć na spadochronie można po ukończeniu 16 roku życia.

Skoki spadochronowe to nie tylko adrenalina i świetna zabawa, ale również i sport. Na całym świecie rozgrywają się mistrzostwa w różnych dyscyplinach spadochronowych, takich jak: celność lądowania, akrobacja powietrzna indywidualna czy grupowa.

Ja trenuję dwie dyscypliny:

- celność lądowania, która polega na tym, że skoczek, który wyskakuje 1000 m nad ziemią z samolotu musi trafić piętą w kółeczko o średnicy 2 cm (to wielkości korka od butelki)
- akrobację indywidualną, polegającą na jak najszybszym i precyzyjnym wykonaniu - jeszcze przed otwarciem spadochronu - ustalonych przez sędziów sekwencji figur w swobodnym opadaniu z wysokości 2200 m.

To nietrafne ale pasjonujące zadanie!

Polska drużyna kobiet plasuje się w ścisłej światowej czołówce spadochroniarzek.

Irena Paczek-Krawczak
instruktor spadochronowy
(Wydział Kultury i Promocji Miasta)

(więcej możesz przeczytać na stronie internetowej Miejskiego Serwisu Informacyjnego: http://gliwice.eu/sites/default/files/document/files/MSI_10_2011_internet.pdf)

Tak widzą mamę Maję (5 lat) i Bartek (3 lata):





Szermierka

Rys historyczny

Szermierka to sztuka władania białą bronią. Znana była od zarania dziejów. Początków szermierki w jej współczesnej formie należy doszukiwać się w XVI wieku w Hiszpanii i Włoszech. Broń przechodziła przeobrażenia – z ciężkiego miecza rozwinął się rapier, a pod koniec XVII wieku we Francji narodziła się lekka szpada. Stopniowo szermierka zaczęła wchodzić w nowy okres rozwoju – narodziła się jej sportowa odmiana. Nastąpił dynamiczny rozwój teorii, metodyki i taktyki. Powstawały kluby, zaczęto organizować zawody. W 1913 roku został założony Międzynarodowy Związek Szermierczy. Szermierka jest dyscypliną olimpijską – jedną z czterech, jakie rozgrywano na wszystkich nowożytnych olimpiadach. W Polsce szermierka rozwijała się niemal równoległe z innymi krajami europejskimi.

Zalety wynikające z uprawiania szermierki

Szermierka to sport o wieloletniej pięknej tradycji, przekazujący niezwykle wartości zdrowotne i wychowawcze. Rozwija ogólną sprawność ruchową, szybkość i dynamikę. Kształtuje spostrzegawczość, orientację, umiejętność podejmowania decyzji oraz cechy psychiczne takie jak opanowanie, umiejętność celowego działania, samodzielność.

Młodzi szermierze z gliwickich klubów – Szermierczego Klubu Sportowego „Muszkietier” i Uczniowskiego Klubu Sportowego „Kosynier”

Kluby te, których założycielem jest fechtmistrz Jan Motyl, blisko ze sobą współpracują. W „Kosynierze” głównie rozpoczyna się szkolenie początkujących szermierzy w klasach sportowych w ramach lekcji szkolnych. Działa również inna grupa dziewcząt i chłopców odbywających treningi w godzinach popołudniowych. Zawodnicy „Kosyniera” po ukończeniu Szkoły Podstawowej nr 39 przechodzą do Gimnazjum nr 7, przy którym mieści się „Muszkietier”, i tam kontynuują uprawianie szermierki. W „Muszkieterze” odbywa się szkolenie we wszystkich kategoriach wiekowych od początkujących do seniorów.

Sukcesy „Muszkietierów”

W okresie 20 lat istnienia klubu jego zawodnicy zdobyli 127 medali w różnych kategoriach wiekowych. Klub wychował 18 mistrzów Polski. W imprezach najwyższej rangi, jak mistrzostwa świata i Europy, zawodnicy zdobyli 17 medali. Najbardziej znani to Adam Wiercioch, Paweł Bónisch i Filip Broniszewski.

Zajęcia młodych szermierzy

Młodzi szermierze już w wieku 7 lat zaczynają zajęcia w różnych formach. Poprzez gry i zabawy ruchowe, które sprawiają dużo frajdy, następuje ogólny rozwój młodego organizmu. Zawodnicy znacznie poprawiają sprawność fizyczną. Również młodzi adepci zapoznają się z konkurencją szermierki – szpadą. Zawodnicy poznają sprzęt i uczą się podstaw szermierki. Formy zajęć szermierczych są różne, m.in. ćwiczenia na manekinie, tarczach, z partnerem, a także lekcje indywidualne udzielane przez trenera. Trener przeprowadza sprawdziany nabytych umiejętności. Po opanowaniu szermierczej pracy nóg i podstawowej techniki zawodnicy odbywają walki treningowe, przygotowujące do udziału w zawodach. Po rocznym szkoleniu zawodnicy uczestniczą w pierwszym oficjalnym turnieju – „Wojewódzkim Pierwszym Kroku Szermierczym”.

Sprzęt i wyposażenie szermierza

Do podstawowego wyposażenia szermierza należą: ubranie szermiercze, plastron ochronny, maska, rękawica, długie skarpeły szermiercze, osobisty przewód szpadowy, szpada elektryczna i buty szermiercze. Szermierz posiada również torbę szermierczą, w której mieści cały sprzęt i dres klubowy.

Współczesny muszkietier

Współczesny muszkietier to młody człowiek, który posiada odpowiednią motywację do uprawiania szermierki. Jest dobrym uczniem w szkole. Regularnie bierze udział w treningach, ponieważ tylko systematyczność zapewni mu postępy. Jest pilny, zorganizowany, koleżeński. Potrafi się wykazać odpowiednim skupieniem uwagi podczas zajęć.

Jan Motyl
fechtmistrz, UKS KOSYNIER



foto: archiwum



Zdrowie najważniejsze!

Kilka tygodni temu spotkałam w drodze do pracy zaprzyżnionego 10-latkę, Pawelka. Pawełek trenuje szermierkę, jeździ na zgrupowania sportowe i obozy. Bierze też udział w zawodach i zajmuje coraz wyższe miejsca. Ale tym razem – zamiast sympatycznego uśmiechu – Pawełek miał smutną minę.

– Cóż to, Pawelku – zagadnęłam – nie poszło ci na zawodach w Makowie Podhalańskim?

– W ogóle tam nie pojechałam – odparł rozczarowany – lekarz mnie nie dopuścił.

– Ooo – zdziwiłam się – a dlaczego? – zapytałam zdziwiona, bo Pawełek wydawał się być zawsze okazem zdrowia.

– Mam dziury w zębach – odpowiedział.

No tak, pomyślałam. Dawno nie odwiedzałam mnie w gabinecie. – W takim razie zapraszam cię jutro na fotel – zaproponowałam – bo chyba następnych zawodów nie odpuścisz?

Następnego dnia Pawełek stanął się wraz z tatą na umówioną godzinę. Zanim go zbadałam, wypytałam dokładnie o różne ważne dla zębów rzeczy.

– Lubisz słodczyce?

– Pewnie, że tak. Kto nie lubi? – odpowiedział Pawełek.

– A jakie najbardziej? – dociekałam.

– Marsy i snickersy. I jeszcze krowki – obliznął się Pawełek.

– A często je jadasz?

– Różnie. Czasem dwa, a czasem trzy razy dziennie. W szkole mamy sklepik i kupuję sobie na przerwach.

– A myjesz potem zęby? – spytałam.

– Nie, przerwy są krótkie, kto by zawracał sobie głowę my-

ciem zębów! I szczotkę trzeba by nosić, i pastę! Chłopaki by się ze mnie śmiali.

– Ale w domu myjesz zęby? – pytałam dalej.

– Czasem. Przeważnie wieczorem, bo mama każe. Ale jak nie widzi, to nie myję.

Zerknęłam w stronę taty Pawła. Zaruszeniem się. Chyba się zawstydził. Lubię Pawła i kibicuję mu w jego szermierczych osiągnięciach. Chciałabym, żeby kiedyś zdobył złoty medal olimpijski. Żeby przez głupie dziury w zębach tracić uczestnictwo w zawodach?!

– Słuchaj – zaczęłam – słodczyce źle działają na zęby. A szczególnie te kleiste, które ty lubisz. Jak już jesz coś słodkiego, to najlepiej czekoladę, bo ona nie tylko nie psuje zębów, ale nawet nie pozwala im się psuć. No i ważny jest sposób jedzenia. Najgorzej jest, jak się je słodczyce często. Wiem, wiem, wszystkie dzieci tak robią, ale jest na to sposób. Wybierz sobie jeden dzień w tygodniu, na przykład niedzielę. I jedz wtedy tyle słodczych, ile chcesz. Ale w pozostałe dni tygodnia – nic. No i mycie zębów – koniecznie dwa razy dziennie, a najlepiej po każdym posiłku. A jeśli już zjesz coś słodkiego w szkole, to później żuj gumę przez 15 minut – tę bez cukru. I dwa razy w roku musisz mnie odwiedzić! Zapamiętasz to wszystko? – spytałam.

– Jasne – odrzekł Pawełek – to łatwe. Sportowiec wszystko potrafi!

Po tej rozmowie szybko wypełniłam Pawłowi dwie dziury w zębach. I co powiecie? Na następne zawody – do Wrocławia – nie tylko pojechał, ale zajął III miejsce.

Hanna Woźniewska, stomatolog
Zakład Opieki Zdrowotnej „MEDEN” Sp.z o.o.

K o s z y k ó w k a

Znaczenie ruchu dla rozwoju fizycznego dzieci i młodzieży, alternatywna forma spędzania czasu wolnego w dobie komputerów

Komputer nie jest mi potrzebny. Takie słowa wypowiedziane z ust kilkunastoletniego dziecka w dobie internetu i doskonale rozwiniętej technologii multimedialnej usłyszeć można coraz rzadziej.

Krzyś ma 11 lat i jest zawodnikiem jednej z najmłodszych grup koszykarskich GTK „Fluor-Britam” Gliwice. Początek roku szkolnego stał się dla niego i jego kolegów początkiem wielkiej pasji, którą z dnia na dzień coraz głębiej odkrywa. Zajęcia koszykówki są dla tych młodych chłopców alternatywnym sposobem spędzania wolnego czasu, czymś, na co czekają w weekendy i dni odpoczynku. Zapytany o hobby Krzyś bez namysłu i z uśmiechem odpowiada - koszykówka, to oczywiście!. Dlaczego nie spędza wolnego czasu przy komputerze jak jego rówieśnicy? Przy komunikatorach internetowych? Nie zdobywa kolejnych poziomów jednej z popularnych gier komputerowych? Nie przegląda godzinami stron internetowych i nie ogląda filmów na Youtube? Odpowiada: „Trenerze, ja tutaj mam swoich kumpli, z którymi chcę spędzać czas, rozmawiać o koszykówce i nie tylko, bawić się i śmiać”. To wszystko, ten klimat sportowej rodziny w drużynie daje młodym chłopcom oraz trenerowi niesamowitą radość. Pewien rodzic patrząc na swojego syna stwierdził, że praca, jaką on wkłada w to co robi daje jemu, dorosłemu, „kopa” do realizacji codziennych obowiązków. Młodzi ludzie oddają swoje serce, czas

oraz zaangażowanie dla pasji jaką jest koszykówka. Pasja łączy nie tylko zawodników, lecz także rodziców, trenerów oraz ludzi zaangażowanych w działalność klubu. W zamian za to otrzymują możliwość realizacji swojej pasji, wyjazdów na turnieje w kraju i za granicą, oraz kontaktu z rówieśnikami, który przecież jest tak ważny w prawidłowym rozwoju dziecka. Każdy obóz letni czy zimowy zostawia mnóstwo wspomnień, uczy samodzielności, pozwala przeżyć przygodę życia.

Zajęcia GTK „Fluor-Britam” Gliwice prowadzone z młodzieżą obejmują również rozmowy oraz pogadanki na temat dziesiętnych problemów ich dotyczących i spotkania z samymi rodzicami. Profilaktyka uzależnień – tak nazywa się program który realizuje nasz klub. Dzięki tego typu zajęciom z nadzieją patrzy się na rozwój fizyczny oraz psychiczny naszych podopiecznych.

Niesamowite uczucie to duma rodziców, kiedy ich kilkunastoletnie dziecko posiada pasję, stawia sobie cele, krok po kroku zdobywa cenne doświadczenie i umiejętności. Jego rozwój w stosunku do rówieśników pochłoniętych komputerem i używkami przebiega prężniej pod względem emocjonalnym i fizycznym. Wspólnie dążmy do tego, aby nasze dzieci były są prawdziwą pociechą w życiu.

Piotr Stępek
trener GTK „Fluor-Britam”, Gliwice



Jesień w AMOK-u

PORANEK Z KANGURKIEM I... NIEDŹWIEDZIEM

Drodzy Porankowicze, najmłodszy widzowie kina AMOK, wierni i przyszli oglądacze i słuchacze!

Zapraszamy Was na nową odsłonę poranków, które dotychczas znaliście jako Bajki i baśnie „mojego” dzieciństwa. Od tej pory będziecie mieli okazję zobaczyć nie tylko bajki z dzieciństwa waszych rodziców, ale też współczesne, najciekawsze filmy z różnych stron świata. Wspólnie odkryjemy bajki i baśnie „waszego” dzieciństwa.

Naszych wspaniałych czytających gości częściej namawiać będziemy na opowieści o świecie, ich pracy, nietuzinkowych pasjach, marzeniach ...

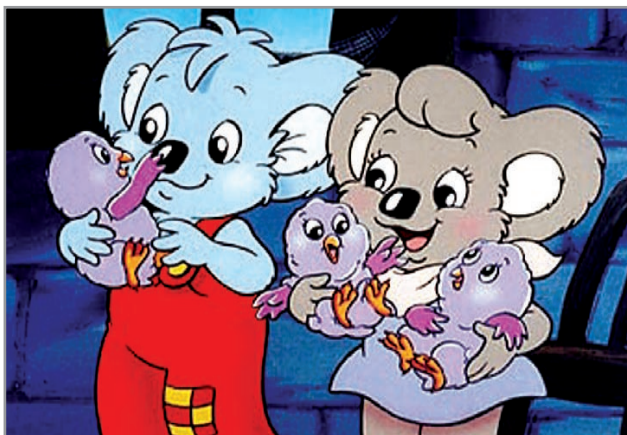
**Już 25 września br., o godz. 11.30
PORANEK Z KANGURKIEM I... NIEDŹWIEDZIEM
zainauguruje cykl
BAJKI, BAŚNIE I HISTORIE WARTO SPOTKANIA.**

Gościem poranka będzie Marek Niedźwiecki, który przeczyta ulubioną bajkę i opowie o swoim ulubionym kraju gdzie wszystko jest „do góry nogami”.

Zobaczcie filmy: W stepach Australii (Bolek i Lolek), Blinky Bill, Przygody kangurzycki Skippy.

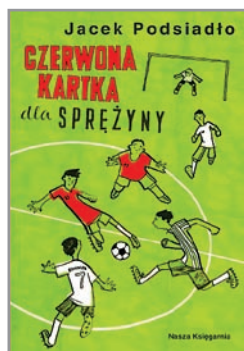
Sympatyczny miś koala Bill oraz rezolutny strażnik rezerwatu kangur Skippy to uwielbiani przez Australijczyków i znani na cały świecie bohaterowie seriali dla dzieci. Autorem filmów jest Yoram Gross (urodzony w Krakowie), jeden z najbardziej cenionych twórców filmu animowanego na Antypodach.

Agnieszka Prażuch, kino Amok w Gliwicach



Jesień w bibliotece

PORADNIK MAŁEGO MOLA KSIĄŻKOWEGO



JACEK PODSIADŁO
Czerwona kartka dla sprężyny
Warszawa, Nasza Księgarnia, 2009

„Czerwona kartka dla Sprężyny” to wspaniała książka dla miłośników piłki nożnej. Jest napisana z humorem, a ciekawa i dynamiczna fabuła ani na chwilę nie pozwala młodemu czytelnikowi się nudzić. Wątki szkolne i rodzinne przeplatają się na tle piłkarskich rozgrywek. Główni bohaterowie to Daniel i Oskar nazywani Sprężyną. Chłopcy razem grają w drużynie FC Przyjaciele. Emocje z zielonej murawy boiska udzielają się również czytelnikom – mają wrażenie, jakby słuchali bezpośredniej relacji komentatora z rozgrywanego się meczu. Jest to książka o wielkiej pasji do piłki, ale też o przyjaźni, miłości i sportowej rywalizacji! Gorąco polecam tę książkę wszystkim, którzy z wypiekami na twarzy oglądają piłkarskie mecze lub sami w nich uczestniczą!

opracowała: Małgorzata Wesołowska
Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach

Jesień w bibliotece

PORADNIK MAŁEGO MOLA KSIĄŻKOWEGO



BARBARA C. BOURASSA

Gramy w piłkę

Poznań, Centrum Edukacji Dziecięcej Publicat S.A., 2009

Pozycja zachęca młodych czytelników do aktywności ruchowej. Stanowi przegląd dyscyplin sportowych, w których używana jest piłka. Dzięki tej książce możemy przyswoić sobie podstawową wiedzę dotyczącą ośmiu rodzajów gier (m.in. koszykówki, netballa, rugby, kręgli). Opis każdej z dyscyplin zawiera podstawowe informacje – zasady gry, ciekawostki, odnośniki do stron internetowych, dzięki którym chętni mogą rozszerzyć swą wiedzę. Charakterystyczne zwroty są w tekście pogrubione i ich definicje można odnaleźć w słowniczku na końcu książki.

opracowała: **PATRYCJA KUTERA-SIKORSKA**
Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach

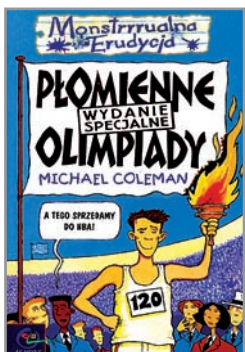


MICHAEL COLEMAN *Płomienne olimpiady*

Warszawa, Egmont, 2000

Książki z popularnej wśród młodych czytelników serii „Monstrualna Erudycja” przybliżają często trudne zagadnienia z różnych dziedzin wiedzy w sposób łatwy do zapamiętania. W książeczce „Płomienne olimpiady”, Michael Coleman dokonuje przeglądu olimpiad - od ich starożytnych początków po nowożytne igrzyska. Za pomocą pełnego humoru języka, licznych anegdot, zagadek oraz komiksowych rysunków autorzy sprawiają, iż nawet z pozoru trudne kwestie wydają się proste, a na twarzy czytelnika często pojawia się uśmiech.

opracowała: **PATRYCJA KUTERA-SIKORSKA**
Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach



PAWEŁ BERĘSEWICZ

Żeby nóżki chciały iść. Opowiadki wzmacniające.

Łódź, Literatura, 2009

„Żeby nóżki chciały iść” to barwnie napisana opowieść o tym, jak pewna zwyczajna rodzina zaplanowała wyprawę w góry. Po przejściu kilku kilometrów dzieci jednak straciły motywację do dalszej wędrówki. Zaczęły marudzić i narzekać na zmęczenie, wyjątkowo niechętnie wspinały się dalej. Zmartwieni początkowo rodzice wykazali się sprytem i z każdym kolejnym krokiem wymyślali coraz to nowsze historie, aby ponownie zmotywować swe pociechy do zdobywania górskich szczytów.

Z bohaterami książki możemy zwiedzić następujące miejsca: Barania Górze, Babią Górze, Luboń Wielki, Turbacz, Trzy Korony, Lackową, Połoniny i Świnicę. Opis każdego wejścia na górski szczyt rozpoczyna się krótką charakterystyką miejsca i wpisane jest w odrębną przygodę. W książce tej omówione są sposoby na to co zrobić, aby znaleźć w sobie siły i iść dalej przed siebie pomimo ogromnego zmęczenia. Książka uczy jak pokonać ból oraz pokazuje gdzie szukać w sobie siły, aby dokonać czegoś, co wydaje nam się niewykonalne.

opracowała: **Karolina Wyglądacz-Gniewek**
Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach



EVA ERICSSON

„Mela na rowerze”

Poznań, Zakamarki, 2009

„Mela...” to seria książeczek dla dzieci o przygodach małej dziewczynki-świnki. Główna bohaterka uczy się jazdy na rowerze pod czujnym okiem babci. Poznaje zasady bezpiecznego poruszania się po drodze i wie, że bez kasku nie wsiada się na rower. Oraz, że nie wolno oddalać się od osoby dorosłej, bo jest to bardzo niebezpieczne. Jednak Mela wciąż napotka na swej drodze na przeszkodę! Babcię to irytuje. W końcu dziewczynka – dzięki nieoczekiwanemu zbiegowi okoliczności - zdobywa kilka cennych wskazówek i zaczyna jeździć jak prawdziwa rowerzystka. Warto przeczytać!

opracowała: **Karolina Wyglądacz-Gniewek**
Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach



KONKURS PLASTYCZNY „Bezpiecznie na ulicy”

Straż Miejska w Gliwicach ogłasza konkurs plastyczny dla uczniów gliwickich szkół podstawowych poświęcony tematyce bezpiecznego poruszania się w obrębie pasa drogowego oraz w parkach i na placach zabaw.

konkurs trwa
od 5 września
do 19 października
2011 roku



NAGRODY dla zwycięzców

www.smgliwice.pl

Rys. Michał Berkies / SP 57 Gdańsk

III EDYCJA

Wariacje na 4 tapy czyli baw się razem z psami

PSISTANEK GLIWICE - PARK CHOPINA

18 WRZEŚNIA 2011, godz. 11.00 do 16.00