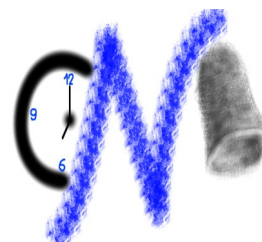


Czas na przerwę!

KWARTALNIK 1/2015



Witamy w drugim numerze naszego kwartalnika!

Witamy serdecznie w drugim numerze kwartalnika Czas na przerwę. Dziękujemy wszystkim, którzy zdecydują się poświęcić swój czas na przeczytanie naszych wypocin i mamy nadzieję, że nie będziecie żałowali tych paru minut oraz, że znajdziecie coś dla siebie.

Redakcja

W tym numerze:

- Szczawieńskie szlaki
- Nasi sportowcy
- Wywiad
- Klub małego twórcy
- I wiele innych

Redakcja

Paulina Kot IIB
Hania Tumidalska IB
Julia Puchalska IB
Magdalena Lipińska IA
Katarzyna Stach IA
Damian Zawolski IIB

Agata Sokółowska -opiekun

Ewa Dziubak -opiekun

Nasza szkoła jest trzecia na Wałbrzych!



Nasi uczniowie wywalczyli piękny puchar plasując się za dwoma szkołami sportowymi. Indywidualne medale zdobyli: **Damian Dauksza, Natalia Jeruzalska, Klaudia Bębeniec, Oliwia Czaban, oraz Damian Zawolski. Gratulujemy!**

Nasi sportowcy startowali również na Halowych Mistrzostwach Dolnego Śląska. W kategorii juniorów młodszych piękne występy zaliczyli Damian Dauksza, oraz Dominik Hajdasz zajmując następująco 2. i 3. miejsce. W kategorii juniorów młodszych Martyna Paulińska była piąta, Paulina Chmielewska czwarta (obie w pchnięciu kulą), natomiast Justyna Bryłka zdobyła złoto w skoku wzwyż tym samym kwalifikując się na Mistrzostwa Polski, gdzie była ósma.

Damian Zawolski

AKTUALNOŚCI SZKOLNE

Konkurs recytatorski „Romantyczna Dusza”

Uczniowie naszej szkoły wzięli udział w konkursie recytatorskim w dniu 27 marca. Poziom był bardzo wysoki i niestety nie udało im się zdobyć żadnych miejsc.

Paulina Kot zaprezentowała się utworami: „Matka Natura” Marii Pawlikowskiej Jasnorskiej oraz fragmentem „Pamiętnika Adama” Marka Twaina.

Damian Zawolski wyrecytował wiersz L. Kerna „Dialog z pluskwą”, oraz fragment „Pamiętnika Adama” Marka Twaina.

Tradycją naszej szkoły są odwiedziny uczniów w zaprzyjaźnionym przedszkolu w Szczawnie Zdroju.

Również w tym roku wybraliśmy się tam całą grupą, aby poczytać młodszym kolegom zabawne wierszyki i bajeczki, zaproponować im ciekawe gry i zabawy. Duże zainteresowanie sprawiły pacynki-zabawny dodatek do wierszyków. Sporo

emocji wzbudziły zaproponowane przez nas gry, bowiem oprócz dobrej zabawy, zapewniliśmy też nagrody dla zwycięzców. Wszyscy uczestnicy zostali dodatkowo obdarowani słodkim drobiem.

Zabawy skończyły się wspólnym śpiewaniem i graniem na dostępnych tam instrumentach. Było bardzo wesoło i myślę, że przedszkolaki będą czekały na naszą następną wizytę.



Kącik młodego twórcy

Większego autorytetu rodacy nie znają.

Papieża Polaka kochali, kochają.

Pomagał i wspierał, dodawał otuchy.

Dla niego człowiek to człowiek czy ślepy
jest, czy głuchy.

18 maja 20. roku, południowa Polska nie
doznaje szoku.

Nie wiedzieli kim zwykle chłopiec będzie
w przyszłości.

Dziś wielki święty - wtedy nie mieli
świadomości

W wielu momentach nie mógł liczyć na
mamę - zmarła,

a w umyśle dziewięciolatka pozostała tylko
trauma.

Brat, lekarz także odszedł w niedługim
czasie

gdy mały Lolek był zaledwie w piątej
klasie.

Później nowa szkoła nowe twarze, nowe
korytarze,

gimnazjum i nowy wir wydarzeń.

Kreatywność na studia Karola wysłała.

Trzy lata później straszna rzecz się stała.

Paulina Kot

Dobra pogoda sprzyja jeździe rowerem

Okolice Wałbrzycha i Szczawna Zdroju znakomicie nadają się do uprawiania turystyki rowerowej. Piękne geograficzne położenie, duża ilość zabytków, interesująca historia i ciekawe trasy rowerowe zadowolą rowerzystów. W obrębie Wałbrzycha i Szczawna wytyczono kilka ciekawych tras dla rowerów górskich. Szlaki piesze i trasy rowerowe są mało uczęszczane, ale dość dobrze oznaczone. Zróżnicowany jest ich poziom trudności. Wyznaczone trasy to nie wszystko, lasy przecinane są licznymi drogami i ścieżkami.

na miarę swoich sił i umiejętności. Przy planowaniu korzystajmy z dostępnych map lub informacji umieszczonych w internecie.



W Wałbrzychu i Szczawnie Zdroju często odbywają się różnego rodzaju zawody w kolarstwie górskim krajowej i światowej rangi. Na szczawieńskiej Słonecznej Polanie zbudowany jest tor do 4 cross'a. W okolicy są również trasy do downhilla na których rozgrywane są zawody.

Zawsze jednak należy pamiętać o odpowiednim przygotowaniu się i zaplanowaniu trasy. Pamiętajmy o kasku rowerowym, odpowiednim stroju i odblaskach. Bez względu na warunki pogodowe bądźmy widoczni na drodze.

Równie ciekawa jest jazda nowo powstałymi ścieżkami rowerowymi, wzniesienia nie są bardzo strome, a podjazdy męczące. Dla wprawionych rowerzystów ciekawą ofertę mają też okoliczne miasta i gminy. Oferują one górskie trasy rowerowe, warto odwiedzić Boguszów Gorce, górę Dzikowiec, Głuszycę, Jedlinę Zdrój i wiele innych. Do Czech jest 20 kilometrów, do Karpacza około 60, a w Kotlinę Kłodzką z 50 km. Każdy może zaplanować sobie wycieczkę

Wywiad z Izelą Kapczyńską, uczennicą klasy IIIb, przewodniczącą naszej szkoły.

Czas Na Przerwę: Co skłoniło Cię do kandydowania na przewodniczącą naszej szkoły?

Iza Kapczyńska: Przede wszystkim chęć brania czynnego udziału w życiu szkoły. Zawsze chciałam zostać przewodniczącą. Zawsze mnie to intrygowało. Chciałam też udowodnić tym, którzy we mnie nie wierzyli, że uda mi się wygrać!

C.N.P: Jakie chcesz wprowadzić zmiany w naszej szkole?

I.K: Niestety, ale sama nie mogę wprowadzić wielkich zmian. Chcę wysłuchiwać Waszych głosów i być pośrednikiem między Wami a Panią Dyrektorem. Chcę, aby nasza szkoła była zawsze przyjazna uczniom.

C.N.P: Jakie są Twoje zainteresowania? Co lubisz robić sama ze sobą, kiedy nikt ci nie przeszkadza i wywiążesz się już z obowiązków?

I.K: Lubię czytać. Lubię się w to pogrążyć, bo jest to dla mnie taki inny świat, w który mogę się wczuć, stać się wtedy inną osobą. Bardzo też lubię pisać opowiadania, w których tworzę nowe postacie, nowe wydarzenia, wszystko jest tworzone przeze mnie i ja mam na wszystko wpływ. Jest to świat wykreowany przeze mnie.

C.N.P: Czego najbardziej nie lubisz?

I.K: Za najgorsze uważam kłamstwo. Wolę, żeby ktoś powiedział mi bolesną prawdę niż słodkie kłamstwo.

C.N.P: Kim chciałabyś być w przyszłości?

I.K: Nie wiem. Mam kilka pomysłów, ale to przyszła szkoła i moje możliwości zweryfikują czy mi się uda. Na razie nie chce o tym mówić.

C.N.P: Co uważasz za swoją największą zaletę, a co za wadę?

I.K: Moją największą wadą jest to, że strasznie szybko przywiązuję się do ludzi. I jestem mega straszną gadułą. Jak już zacznę gadać, to trudno mnie zatrzymać jest mi się wstrzymać.

A jeśli chodzi o zalety... to już nie mnie o to pytać. Myślałam nad tym, ale nie potrafię tego subiektywnie ocenić, bo... nie wiem.

C.N.P: Brałaś udział w konkursie czytelniczym, w którym zajęłaś pierwsze miejsce. Jaką wybrałaś książkę? Dlaczego właśnie ją?

I.K: Wybrałam „Gwiazd Naszych Wina”, autorstwa John'a Green'a. Zdecydowałam się na nią, ponieważ znacznie otworzyła moje oczy na temat postrzegania świata. Zrozumiałam, że trzeba cieszyć się każdą chwilą życia z rodziną czy przyjaciółmi, bo nigdy nie wiemy, co może się wydarzyć. W jednej chwili jestem zdrową piętnastolatką, a w następnej diagnozuję u mnie jakąś nieuleczalną chorobę. Nigdy nie wiemy, kiedy nadejdzie nasz czas, dlatego żyjmy na sto procent, bo umrzemy na sto procent.

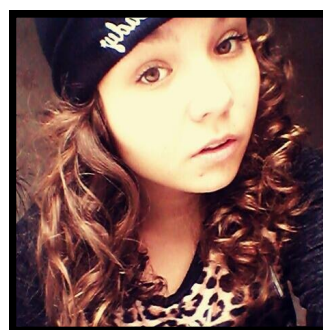
C.N.P: Czym chciałabyś się pochwalić? Masz jakieś specjalne cechy czy umiejętności?

I.K: To jest pytanie ściśle związane z zaletami. Nie lubię siebie oceniać. Mogę powiedzieć każdą moją wadę, ale zalet nie potrafię.

C.N.P: Każdy człowiek tak ma. Mówiłaś wcześniej, że piszesz opowiadania. Trzeba przecież do tego dużo wyobraźni.

I.K: Jej mi nie brakuje, oj uwierz ;-)

Z natury jestem osobą przyjacielską i dużo pomagam innym. Często ludzie zwierza-
ją mi się ze swoich problemów i potrafię im doradzić. A najgorsze jest w tym wszystkim to, że kiedy ja mam problem, to już nie potrafię sobie z nim tak łatwo poradzić. Innym z łatwością doradzam, a sobie... no jest kiepsko.



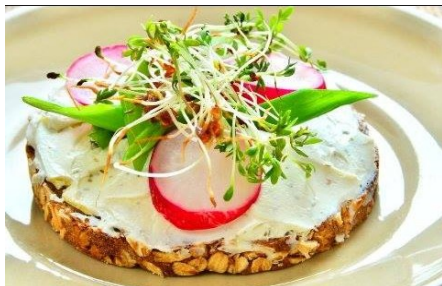
Nie wiem czy to jest zaleta, czy nie, ale jestem z natury spontaniczna i wszyscy wokół mnie nie wiedzą, czego się po mnie mogą spodziewać.

C.N.P: Bardzo miło mi się z Tobą rozmawiało. Dziękuję za wywiad.

Julia Puchalska

Zdrowy styl życia

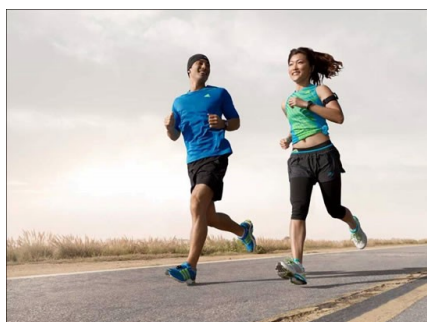
Zdrowe odżywianie jest bardzo ważnym elementem życia codziennego. Oczywiście to, czy nasza dieta będzie wzbogacona o owoce, warzywa i produkty sprzyjające naszemu zdrowiu oraz samopoczuciu zależy tylko od nas samych. Sama szklanka soku pomarańczowego sprzyja koncentracji, cytrusy odgrywają ważną rolę wpływając na wytwarzanie i zachowywanie kolagenu. Obecność kolagenu, a więc pośrednio witaminy C, ułatwia gojenie się ran, złamań, hamuje tworzenie się sińców, powstawanie krwotoków i krwawień dziąseł. Okres, w którym mamy najłatwiejszy dostęp do wiosennych witamin jest właśnie teraz. Zadbajmy więc by nasze kanapki nie składały się ze standardowych składników. Niech codzienne śniadanie ozdobia wiosenne witaminy takie jak rzeżucha, sałata, rzodkiewka, szczypiorek, kielki itp. Smacznego!



Jednak idealną sylwetkę nie osiągniemy tylko przez zmianę sposobu żywienia. Świetnym pomysłem może okazać się aktywność fizyczna. Oto kilka niezawodnych sposobów:

Bieganie.

Bieganie. Nietrudno jest się zarazić tym sportem chociażby ze względu na jego prostotę. Nie potrzeba nam specjalnego sprzętu by zacząć, a i technika nie jest skomplikowana.



Wysiłek taki może być bardzo przydatny, nawet w codziennym życiu. Odczujemy to nawet w postaci lepszej kondycji. Bieganie oprócz spalania tkanki tłuszczowej buduje

naszą muskulaturę nóg, brzucha oraz innych partii ciała. To połączenie daje nam świetną sylwetkę na lato. Jak widać nawet świetnie się bawiąc można coś zrobić ze swoim życiem.

Kolarstwo

Jazda na rowerze jest cudowną rzeczą. Pokonywanie pięknych dróg przy szumie wiatru i ekliwym dotyku natury samo w sobie jest świetne, a gdy dodać do tego korzyści dla naszego ciała to otrzymujemy idealne hobby. Spalane podczas jazdy są potężne wartości kalorii. Nie jest to sport dla każdego, trzeba dać wiele z siebie, ale zyskujemy jeszcze więcej! Nasz organizm poprawi swoją wytrzymałość i siłę, a nasze ciało przybierze atrakcyjne kształty.



Ćwiczenia siłowe

Polecam je szczególnie chłopakom. Pozwalają one zbudować atrakcyjną tkankę mięśniową (najpierw należy jednak upewnić się, czy nie mamy przeciwwskazań zdrowotnych). Nie jest to łatwe zadanie, jednak gdy wykażemy się wytrzymałością to efekty



mogą nas naprawdę zaskoczyć. Sześciopak, duży biceps, czy wyrzeźbione nogi są dla każdego kto wykaże choć

trochę samozaparcia. Przy okazji możemy poprawić swoje samopoczucie i mniemanie o sobie. A to jest już warte wielu wylanych potów.

Podniebny mistrz świata – wywiad z Jerzym Siatkowskim

Jerzy Siatkowski – urodzony we Francji w 1945 roku. Wykształcenie wyższe, absolwent Wrocławskiej AWF- specjalizacja Trener Sportów Lotniczych. Specjalista z dziedziny radiografii przemysłowej, przez 15 lat zatrudniony w Filii Politechniki Wrocławskiej w Wałbrzychu



w Laboratorium Badań Nieniszczących i Wytrzymałościowych. Pilot samolotowy i szybowcowy. Właściciel odrestaurowanego szybowca „Mucha-Std” oraz założyciel i Prezes Aeroklubu Ziemi Wałbrzyskiej. Założył od podstaw lądowisko w Świebodzicach pod Wałbrzychem, które uzyskało środki unijne i jest wpisane do Strategii Województwa Dolnośląskiego na lata 2014-2020. Założyciel i właściciel od 1998 r. Muzeum Modelarstwa i Lotnictwa w Miniaturze zlokalizowanego w Szczawnie-Zdroju. Od trzech lat na emeryturze, czynnie pracujący w Aeroklubie Ziemi Wałbrzyskiej oraz muzeum Modelarstwa i Lotnictwa w Miniaturze.”

Mieliśmy okazję porozmawiać z właścicielem szczawieńskiej modelarni, a co więcej przeprowadzić z nim wywiad. Dowiedzmy się więcej o panu Jerzym:

Co zapoczątkowało Pana pasję lotniczą?

Mając siedem lat mieszkalem niedaleko lotniska, niekiedy samoloty, szybowce przelatywały tak nisko, że mogłem nieomal że zobaczyć pilota w kabinie. Lotnictwo bardzo mnie zainteresowało, a jedyną drogą, by rozwinąć tą pasję była możliwość wstąpienia do Klubu Lotniczego w Domu

Harcerza w Inowrocławiu, gdzie pod okiem instruktora miałem okazję doskonalić swoje umiejętności. Pierwszy model jaki zbudowałem, to był model szybowca szkolnego ŻAK, którego części dziś uczniowie dostają gotowe do złożenia.

Kończąc podstawówkę nadal byłem ściśle związany z lotnictwem. Wybrałem technikum mechaniczne, a w wieku lat 16 zacząłem szkolenie szybowcowe. Niestety dopiero dwa lata później mogłem latać samodzielnie, ale i tak sprawiało mi to ogromną radość.

Od jak dawna prowadzi Pan modelarnię?

Modelarnię prowadzę od 86-tego roku, od tamtej pory corocznie odbywają się zawody latawcowe, które organizuję dla młodzieży.

Prowadzi Pan zajęcia modelarskie dla młodzieży. Na pewno niejednen z uczniów wiąże swoją karierę z lotnictwem, jak zostać pilotem?

Jeśli chcemy zostać pilotem, lub wykonywać zawód związany z lotnictwem możemy wybrać się do szkoły licealnej, uzyskać maturę a następnie wybrać kierunek techniczny lub typowo lotniczy. Póki co w Polsce można realizować się po linii wojskowej, czyli kontynuować naukę w szkole Orląt w Dęblinie, co umożliwi bujną przyszłość młodego lotnika. Można też udać się do uczelni Cywilnej, czyli Rzeszowska szkoła, gdzie można szkolić się na inżyniera i pilota.



Czy jest to Pana jedyna pasja?

Nie, moim zainteresowaniem jest również muzyka mechaniczna, w latach, kiedy rosła stereofonia w Polsce byłem korespondentem Polskiego Radia Wrocław. Wraz z Adamem Kasprzykiem prowadziłem turnieje prezenterów dyskotek, mam uprawnienia instruktora muzyki mechanicznej, dlatego też w poprzednich latach uczyłem młodzieży tych szlifów. Byłem współzałożycielem Stowarzyszenia Jazzowego, a później członkiem Stowarzyszenia Henryka Wieniawskiego notabene Siedzibą w Szczawnie-Zdroju. Moja pasja wiąże się również z muzyką kwadrofoniczną, nie została ona niestety przyjęta na rynek. Jestem w stanie odtworzyć tę muzykę w odpowiedniej sali.

Ile godzin spędził Pan w samolocie jako pilot?

Myślę, że około 700 godzin, może więcej... Kiedy pełniłem funkcję Dyrektora Generalnego Klubu poruszałem się bardzo często po Polsce samolotem.

Proszę opisać swoje największe sukcesy.

Największymi sukcesami są medale zdobyte jako kierownik na Mistrzostwach Świata, jest ich 12 złotych, srebrnych również około 12-stu. Ogólnie uczestniczyłem w 36 Mistrzostwach Świata, jako grupa. Większość medali, oraz dyplomów za poszczególne osiągnięcia można znaleźć na ekspozycji w modelarni. Obecnie podczas mistrzostw pełnię funkcję Szefa Jury Kadry.

Paulina Kot

Klub Młodego Twórcy

Tatę Karola także zabrał Bóg,
jako młodzieniec bardzo to przeżył
lecz miał wiarę był silny, w kościół bardzo
wierzył.

W ciągu kolejnych lat Lolek związał się
z Teatrem Rapsodycznym
niedługo potem wybierając studia na
wydziale teologicznym.

Ksiądz Adam Sapieha spełnił jego
marzenia dając mu kapłańskie święcenia.
Stał się nasz Wojtyła przy Bochni znanym
księdzem w parafii

lecz nie na długo, chwile później do
Krakowa trafił.

Miano biskupa krakowskiego przybywa
już 64-tego .

I przychodzi rok 78. dobrze wszystkim
znany

bo Karol Wojtyła staje się papieżem długo
wyczekiwanym.

Mamy papieża- Polaka, pierwszego od
kilkuset lat.

16 października wiwatował niemal cały
świat.

Był niezastąpiony, no właśnie, był.

Choć nie żyje już dziesięć lat, pamiętamy.

Bo św. Jana Pawła II szanujemy i kocha-
my.

Paulina Kot

Zamek Książ – nasza wałbrzyska chluba

Zamek Książ - Zespół rezydencjalny w Wałbrzychu. Znajduje się on przy ulicy Piastów Śląskich 1. Jest to trzeci co do wielkości zamek w Polsce, a także największy zamek na Dolnym Śląsku. Malownicze i romantyczne położenie w połączeniu z niepowtarzalną architekturą tego obiektu oraz burzliwą historią i tajemnicami związanymi z tym miejscem sprawia, że Zamek Książ przyciągał i przyciąga do dzisiaj tłumy turystów z różnych zakątków Europy i świata. Zamek Książ położony jest na terenie Książańskiego Parku Krajobrazowego – w granicach administracyjnych miasta Wałbrzycha. Imponuje nie tylko wspaniałym położeniem i interesującą architekturą, ale również swoimi rozmiarami (jego powierzchnia wynosi około 150 000 m²).



Obecnie zamek Książ jest własnością Gminy Wałbrzych, która w 1991 r. powołała spółkę z o. o. „Zamek Książ” mającą za zadanie zarządzać zamkiem, utrzymywać go i prowadzić na jego terenie działalność gospodarczą. Wkrótce na terenie Książa odbędzie się XXVII Festiwal Kwiatów i Sztuki. Będzie on w dniach 30.04.15 – 03.05.15. W tym roku motywem przewodnim festiwalu została „fantazja”. Podczas uroczystości będą odbywać się konkursy i atrakcje. Odbędzie się II Mistrzostwa Florystyczne dla Regionu Dolnego Śląska. Do Książa przybędzie ponad 200 wystawców. Odbędzie się także największa Narodowa Wystawa Bonsai. Takiej imprezy nie wolno przegapić!



Kasia Stach

Klub młodego twórcy

Nikt nie pamięta rzeczy małych,
Czy kiedyś oglądając wiadomości,
Słyszałeś alert "Stan" całych,
Bo strumyk zalał pół wioski?

Nie, bo człowiek stara się być wielki,
Wiele gada o wielkości,
Wielce kładzie szlachetne węgielki,
Na grobie swojej słabości.

Dumnie chodzi, patrzy z grymasem,
Jak on dawny przebiega lasem,
Zaciska krawat patrząc na Ciebie,
Gniecie materiał, czy samego siebie?

Dochodzi do tego skrzyżowania,
Gdzie dolar jest warty zabijania,
Zanim przestrzeli swoje marzenia,
Szykuj się na kule cierpienia.

Ciężki oddech, niespokojna głowa,
Dobiega końca jego droga jałowa,
Od lekkiego podmuchu przygasa świeca,
Dawne wspomnienie pamięć zaśmiewa.
Gonił ideał, skończył jak reszta.

Damian Zawolski

Chwila relaksu– dowcipy

Po co Francuz idzie do szpitala z białą
f l a g ą ?
Żeby poddać się leczeniu.

Mąż i żona jadą przez wieś
samochodem. Nie odzywają się do
siebie, bo są świeżo po kłótni. Nagle
żona zauważa stadko świń i pyta
z ironią męża:

- Twoja rodzina?
- Tak. Teściowie.

Do miasta przyjechał kowboj i wszedł
do saloonu na drinka. Niestety,
miejscowi mieli brzydki zwyczaj
ograbiania przyjezdnych. Kiedy
skończył swojego drinka, zauważył że
zniknął jego koń. Wrócił do baru,
rzucił broń do góry, złapał nad głową
bez patrzenia i strzelił w sufit:

- Który z was, popaprańców, ukradł mi
konia? - krzyknął z zaskakującą siłą.
Nikt nie odpowiedział.

- Dobra, teraz zamówię kolejne piwo
i jeśli mój koń się nie pojawi
z powrotem, zanim je skończę, będę
musiał zrobić to, co zrobiłem
w Teksasie! A nie chcę robić tego, co
zrobiłem w Teksasie!!!

Kilku miejscowych poruszyło się
niespokojnie. Kowboj, jak powiedział,
tak zrobił - zamówił kolejne piwo,
wypił je, wyszedł przed lokal, a jego
koń stał na postoju. Osiodłał go
i zamierzał odjechać, kiedy na
werandzie pojawił się barman
i zapytał:

- Powiedz stary, zanim odjedziesz...
- Co się stało w Teksasie?
- Kowboj odwrócił się i powiedział:
- Musiałem wracać pieszo.

Pewnego dnia szef dużego biura
zauważył nowego pracownika. Kazał
mu przyjść do swego pokoju.

- Jak się nazywasz?

- Jurek - odparł nowy.

Szef się skrzywił:

- Słuchaj, nie dociekam, gdzie
wcześniej pracowałeś i w jakiej
atmosferze, ale ja nie zwracam się do
nikogo w mojej firmie po imieniu. To
rodzi poufałość i może zniszczyć mój
autorytet. Zwracam się do
pracowników tylko po nazwisku, np.
Kowalski, Malinowski. Jeśli wszystko
jasne, to jakie jest twoje nazwisko?

- Kochany - westchnął nowy.

- Nazywam się Jerzy Kochany.

- Dobra, Jurek, omówmy następną
sprawę.



To już jest koniec!

To już jest koniec drugiego numeru naszej elektronicznej gazetki. Dziękujemy za czas poświęcony na przeczytanie. Ten egzemplarz kosztował nas wiele godzin pracy, lecz to są dopiero początki. Będziemy dążyli do zrobienia gazetki, która będzie Twoim nierozłącznym przyjacielem. Uwagi i rady prosimy o wysyłanie pod adres:

-pgszczawno.gazetka@wp.pl

(tak jak to już było wcześniej napisane). Mamy nadzieję, że się spodobało.

Redakcja

