



Stowarzyszenie Q Zmianom



Projekt „Informacje – kto ma rację?”

Śmiało, będzie się działo

Gazetka Szkoły Podstawowej nr 258 w Warszawie



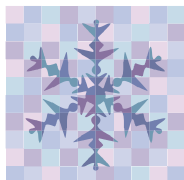


Stowarzyszenie Q Zmianom



Projekt „Informacje – kto ma rację?”

SPORT



NAJLEPSZE SPORTY NA ZIMĘ:

1. ŁYŻWY

Jeśli w pobliżu twojego miejsca zamieszkania jest lodowisko, nie zwlekaj. Łyżwy możesz wypożyczyć na miejscu! Ten sport relaksuje i wzmacnia mięśnie nóg, pośladków, brzucha, pleców oraz poprawia zmysł równowagi.

2. MARSZ

Zimowe spacerowanie w szybkim tempie to najłatwiejszy sposób na aktywność fizyczną. Potrzebujesz tylko odpowiedni strój i wygodne buty. Najlepiej wybierać miejsca oddalone od ulicy, żeby nie wdychać spalin. Warto też pamiętać o prawidłowej postawie, czyli wyprostowanych plecach. Taki marsz bardzo pomaga, dotlenia mózg i dodaje energii.

3. NARCIARSTWO

Dla niektórych bez wyjazdu na narty zima nie istnieje. Ten szalenie popularny sport ma mnóstwo zalet. Wzmacnia każdą grupę mięśni, polepsza koordynację ruchową i wydolność organizmu.

SPORTY NAJLEPSZE NA LATO:

1. PŁYWANIE

Wzmacnia mięśnie całego ciała. Basen zaleca się osobom chorym i potrzebującym rehabilitacji. Jest Ci wtedy miło i chłodno.



2. ROLKI

Rolki w środku lata to dobry pomysł. Najlepiej wybrać się na nie wieczorem lub rano, bo wtedy nie ma upałów.

3. BIEGANIE

Najtańszy sport a najlepiej pomaga. Wzmacnia on wszystkie mięśnie i poprawia kondycję.



Stowarzyszenie Q Zmianom



Projekt „Informacje – kto ma rację?”

MODA

**CHCESZ WYGLĄDĄĆ MODNIE ZIMĄ?
W TAKIM RAZIE MUSISZ TTO PRZECZYTAĆ!!!**

Najmodniejszymi rzeczami tej zimy są trapery i zielone płaszcze.

No, ale przecież nie wyjdiesz tylko w tym z domu, więc załóż do tego ciemne rurki, koszulę w kratę i modną czapkę z napisem.





Stowarzyszenie Q Zmianom



Projekt „Informacje – kto ma rację?”

WYWIAD Z MACKIEM MUSIAŁEM

My: Cześć Maciek, masz chwilkę?

Maciek: Hej! Tak spoko, znajdzie się trochę czasu.

-Opowiesz nam o swojej karierze?

-Jasne, co chcecie wiedzieć? ;D

-W jakim wieku zacząłeś aktorstwo?

-Gdy miałem 5 lat, tata zabrał mnie na casting do reklamy. Dla mnie to była frajda, bo wiedziałem, że będę w telewizji. I tak się to zaczęło.

-Masz dziewczynę?

-Tak, miałem, lecz z braku czasu wystarczą mi moje fanki, haha.

-Dużo czasu spędzasz na planie np. „Rodzinki.pl” ?

-Oj bardzo. Często mnie przez nagrania nie ma w szkole. Mam bardzo mało czasu dla siebie i rodziny.

-Jaki jest twój ulubiony sport?

-No, oczywiście piłka nożna, lecz lubię też pływanie.

-Czy masz rodzeństwo?

-Tylko serialowe, hehe.

-W jakim filmie, gra, czy grało Ci się najlepiej?

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA





Stowarzyszenie Q Zmianom



Projekt „Informacje – kto ma rację?”

-Trudno mi powiedzieć. W „Rodzince.pl”, jest zabawnie są śmieszne scenariusze, lecz np. w „Mój biegun” było bardzo trudno grać, ponieważ jest to dramat. Musiałem się bardzo wczuwać w rolę cierpiącego Jaśka Meli. Nie było to łatwe.

-Maciek, wiem, że masz dużo fanek, nie denerwuje Cię to jak na ulicach podchodzą po zdjęcia, czy autografy? Zgadzasz się na to?

-Jest to dla mnie przyjemne, jak najbardziej zgadzam się na wypisanie autografu, czy zrobienie sobie ze mną zdjęcia.

-Maciek bardzo Ci dziękujemy, że zgodziłeś się udzielić nam wywiadu. Pa! 😊

-Nie ma za co, jest to dla mnie miłe. Cześć. 😊

Aleksandra Grudzińska

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA





Stowarzyszenie Q Zmianom



Projekt „Informacje – kto ma rację?”



CIEKAWOSTKA



Czy wiesz, że najmądrzejszym człowiekiem na świecie (uznanym przez Księgę Rekordów Guinnessa) jest Kim Ung –Yong. Uczęszczał na uniwersytet w wieku czterech lat, a doktorat zrobił w wieku 15 lat.

Znał on aż 7 języków:

- Chiński
- Hiszpański
- Wietnamski
- Niemiecki
- Japoński
- Angielski
- Koreański

Wiktoria Widlak

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA





Stowarzyszenie Q Zmianom



Projekt „Informacje – kto ma rację?”

ZWIERZĘTA

Jaka rasa się nadaje?

Powiem Ci, co powinieneś wiedzieć o idealnym psie dla siebie!

Najpierw przemyśl, czy twoje Warunki pozwalają Ci na trzymanie psa. Przypomnij sobie, czy:

- nikt z rodziny nie ma uczulenia na psią sierść.
- macie wystarczające warunki dla wybranej rasy lub kundelka.
- wszyscy wyrazili zgodę na psa.

Pies musi pasować do twojego trybu życia.

Będąc zapalonym rowerzystą nie wybieraj kanapowców! Wyobraź sobie małego, zdyszanego pieska biegnącego przy twoim rowerze..., on nie sprosta takiemu wysiłkowi.

Przykład drugi: Pewien chłopczyk ma bardzo aktywną rasę psa, tylko po co? Jeżeli całymi dniami siedzi przed komputerem i ani myśli wstać. Jego pies może stać się nadaktywny i agresywny z powodu braku ruchu.

Wniosek: kieruj się bardziej rozumem niż sercem, a Twoje życie z pupilem będzie udane do ostatnich chwil.

Autor: Maria Urbanik

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA





Jak wytresować Psa?

Pokażemy tutaj, jakie komendy twój pies powinien znać i jak nauczyć go nowych.

Podstawowe komendy

Pierwsze komendy powinno się zacząć uczyć psa w wieku od sześciu do dziewięciu miesięcy, a psiak powinien je opanować, Są to:

- reagowanie na swoje imię.
- kiedy się go spuści ze smyczy przybiega na zawołanie.
- siadanie na komendę.
- zostawanie w miejscu.
- ładne chodzenie na smyczy.
- odchodzenie od zakazanych rzeczy.

Jeśli twój pies ukończył już dziewiąty miesiąc życia, a jeszcze tego nie umie, spiesz się!

Zasady treningu

Najlepszą metodą są nagrody w postaci przysmaków i naszej czułości. Za każde dobre wykonane ćwiczenie lub próbę jego wykonania pies dostaje przysmak albo my go głaszczemy. Podczas treningów nie powinniśmy krzyczeć lub być niecierpliwym.

Sesje Treningowe

Sesje treningowe powinny odbywać się codzienne tylko po godzinie, aby psu nie znudziła się nauka.

Pierwsza sztuczka

Na początek coś łatwego. Będzie to podawanie łapy. Wypiszę, co trzeba zrobić krok po kroku:

- Niech pies stoi naprzeciwko ciebie, a ty weź smakołyk w rękę.
- Rękę złóż w pięstkę i wolno przesuń nad głową psa.
- Psiak powinien wyczuć jedzonko i podnieść troszkę głowę do góry.
- Ty wolno przesuwaj rękę do ogona.
- Pies, by widzieć smakołyk powinien teraz usiąść, kiedy to zrobi, daj mu zasłużoną nagrodę, mówiąc przy tym siad.
- Powtarzaj to ćwiczenie wiele razy, aż dojdziecie do perfekcji.

Autor: **Maria Urbanik**
Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA





Pokazy naszych milusińskich

Kiedy i co się dzieje w tym wielgachnym świecie naszych zwierzków

Podam terminy wystaw i pokazów jedynie tych odbywających się w Warszawie, wybrałam najciekawsze.

Pokazy w Warszawie:

- 12-13 lipca, wystawa międzynarodowa – CACIB
- 13 września, wystawa krajowa
- 14 września, wystawa klubowa molosów i szwajcarskich ras pasterskich (bez bokserów, dogów niemieckich, rottweilerów i nowofundlandów).

Wyszło mało, więc napiszę jeszcze terminy wystaw z okolicznych miejscowości:

- 5 kwietnia w Legionowie, wystawa klubowa sznaucerów, pinczerów i czarnych terierów.
- 6 kwietnia w Legionowie, wystawa krajowa.
- 29 – 30 listopada w Legionowie, wystawa krajowa
- 13 kwietnia w Inowrocławiu, wystawa krajowa.
- 25 maja w Płocku, wystawa krajowa.

To chyba będzie na tyle...

Autor: Maria Urbanik

