

Trele



morele

Numer 7, kwiecień - czerwiec 2018

Szkoła Podstawowa nr 19 w Toruniu

Drodzy Czytelnicy,

w Wasze ręce trafia tym razem „sportowy” numer gazetki. Chcemy Was zachęcić do aktywnego spędzania wolnego czasu i sportowego zaplanowania



Reprezentacja naszej szkoły

wakacji. Korzystajmy z długich ciepłych dni, żeby np. pograć w piłkę nożną kierując się fachowymi radami trenera Elany - pana Rafała Góraka, żeby pojeździć na rowerze, popływać, potrenować biegi.

Powinno też wystarczyć czasu na wspólne kibicowanie reprezentacji Polski na mundialu w Rosji.

Przy okazji przekonamy się, kto najtrafniej wytypował nowego mistrza świata w piłkę nożną.

Może po zdrowo i sportowo spędzonych wakacjach pobijecie wszystkie rekordy szybkości, długości skoku, a może ktoś nawet przerośnie najwyższego polskiego koszykarza?

Zbierajcie swoje wrażenia z wakacji, rysujcie, notujcie i bierzcie udział w gazetkowych konkursach! Do zobaczenia!

Redakcja



Wydarzenia

Dzień Patrona

23 lutego 2018r. wzięliśmy udział w uroczystych obchodach 73. rocznicy śmierci bł. ks. S. W. Frelichowskiego.

W Dworze Artusa odbył się koncert, prelekcja oraz podsumowanie konkursu plastycznego „Czarno – białe obrazy z życia bł. ks. S. W. Frelichowskiego” zorganizowanego przez naszą szkołę. Natomiast nasza drużyna harcerska odebrała

wyróżnienie w konkursie plastycznym Komendanta Hufca ZHP Toruń. Obchody rocznicy zakończyła uroczysta msza święta.



I Szkolny Przegląd Talentów

W dniu 9 marca w naszej szkole odbył się I Szkolny Przegląd Talentów. Okazało się, że w naszych uczniach drzemie bardzo wiele talentów. Mogliśmy podziwiać ich zdolności plastyczne, wokalne, kulinarne, aktorskie, sportowe, taneczne i muzyczne. Gratulujemy wszystkim występującym zdolności i odwagi! Mamy nadzieję, że w przyszłym roku objawi się jeszcze więcej talentów.



Z niebieskim mi do twarzy – Światowy Dzień Autyzmu

13.04. poświęciliśmy więcej niż zwykle uwagi naszym koleżankom i kolegom ze spektrum autyzmu. Tego dnia uczniowie z zaprzyjaźnionych szkół i przedszkoli mieli okazję wziąć udział we wspólnych zabawach przygotowanych przez Fundację "Dr Clowna" oraz przenieść się w świat muzyki elektronicznej dzięki Toruńskiej Orkiestrze Symfonicznej.

POROZMAWIAJMY ...

Ostatnio przedstawiciele „Treli Moreli” mieli okazję porozmawiać z panem Rafałem Górakiem, trenerem Toruńskiego Klubu Piłkarskiego Elana.

Trele Morele: Jakie są plany Elany na wiosenne rozgrywki – plan minimum i plan optymalny?

Rafał Górak: W sporcie jest tak, że raczej nie liczą się plany minimum. Trzeba sobie coś założyć i zawsze trzeba sięgać najwyższych miejsc. Bardzo byśmy chcieli w Elanie być na pierwszym miejscu i to jest nasz plan i tak byśmy chcieli zadziałać. A jeżeli nie



da się go zrealizować, to potem będziemy ewentualnie myśleć, czy to nas zadawala, czy nie. Trzeba moim zdaniem zawsze sięgać najwyższych celów.

T.M.: Czyli jakiegoś rezerwowego planu nie ma?

R.G.: Nie, trzeba grać każdy mecz po to, żeby wygrywać.

T.M.: Czy ciężko gra się na wyjazdach?

R.G.: Każdy mecz jest trudny w swoim rodzaju. Nie ma czegoś takiego jak łatwy mecz, przeciwnik zawsze chce wygrać. Jeżeli gra u siebie, to zna boisko lepiej, pewne warunki są mu lepiej znane. Natomiast dla dobrej drużyny to nie ma znaczenia, czy gra u siebie, czy na wyjeździe. Jeśli jesteś dobry, to wszędzie będziesz dobry. Musisz być pewny swoich umiejętności. Dla dobrej drużyny wszędzie gra się tak samo. Gdy jesteś pewny swoich umiejętności, to będzie ci łatwiej i nie będziesz się stresował.

T.M.: Jak wygląda typowy trening zawodników Elany?

R.G.: Trudno powiedzieć, co to znaczy typowy. Wiadomo, że jest wyznaczona godzina, na którą zawodnicy zawsze mają być gotowi do zajęć. A oni są zazwyczaj już godzinę wcześniej i korzystają jeszcze z zabiegów masażysty i sami przygotowują się do treningu. A potem mamy normalne zajęcia. Wiadomo, że jak sezon trwa, to tych zajęć jest trochę mniej, są zazwyczaj raz dziennie organizowane, a jak jest okres przygotowawczy to dwa, trzy, a niekiedy nawet cztery razy dziennie.

T.M.: Czy zabiegi masażysty to jest odnowa biologiczna?

R.G.: Nie, odnowa biologiczna jest w momencie, kiedy zawodnicy są trochę zmęczeni. Tutaj to jest takie przygotowanie. Oni mają swoje rolki, różnego rodzaju wałki. Masażysta przygotowuje ich jakimiś wcierkami, różnymi zabiegami tak, że mięśnie są gotowe do treningu.

T.M.: Nad czym powinni przede wszystkim pracować młodzi piłkarze?

R.G.: Na pewno trzeba pracować nad każdym elementem. Co trener założy, na tym trzeba się bardzo mocno koncentrować. U takich młodych chłopaków jak Wy najważniejsza jest technika. Najwięcej czasu trzeba poświęcić technice, technice i jeszcze raz technice. Szybkość, czy taktyka, to będzie was dotyczyło w tych poważniejszych latach. A teraz przede wszystkim macie mieć piłkę przy nodze i się non stop kiwać. Kiwać się i pracować nad techniką.

T.M.: Czyli jeżeli nawet chłopcy ćwiczą sami, bez fachowej pomocy, to przede wszystkim powinni ćwiczyć panowanie nad piłką?

R.G.: Właśnie o to chodzi, żeby oni przede wszystkim sami ćwiczyli, bo trening jest tylko elementem godzinny, półtoragodzinnym w ciągu dnia. A jeszcze za moich czasów, dzieciaki cały czas spędzały na podwórkach i tam nie było trenerów, tylko każdy miał piłkę i każdy chciał ją mieć przy nodze, kiwać, strzelać bramki, grać, dobrze się ustawiać. Z piłką nie wolno się rozstawać.

T.M.: Kto może się zgłosić do Akademii Elany (np. w jakim wieku)?

R.G.: Każdy może się zgłosić do Akademii Elany. Najmłodsi chłopcy zaczynają już w wieku 6-7 lat, to są przedszkola Elany. Drzwi są otwarte dla każdego chłopaka i w zasadzie nie ma ograniczeń, że ktoś jest za mały. Można też zacząć w wieku dwunastu lat i później. Trenerzy na pewno nikogo nie wyrzucą.

T.M.: Jaki powinien być dobry kibic? Co podoba się trenerom i zawodnikom, a co im przeszkadza?

R.G.: Dobry kibic powinien być taki – i to jest chyba najważniejsza sprawa – że potrafi kibicować swojej drużynie cały czas, bez względu na to, czy drużyna wygrywa czy przegrywa. Nie powinien nigdy stać w animozji do drużyny przeciwnej, tylko powinien się koncentrować na swojej drużynie i ją przede wszystkim kochać. Jeżeli drużyna przegrywa, to na pewno powinien trochę

cierpieć razem z nią, a jak wygrywa to się radować. Kibic powinien być na dobre i na złe i nigdy nie powinien odwracać się od swojego klubu, nawet jak mu w danym momencie troszkę nie idzie.

T.M.: A czy jest coś w zachowaniu kibiców, co zawodnikom przeszkadza, czy zawodnicy odbierają to na boisku?



R.G.: Kibice zachowują się różnie w stosunku do zawodników. Zawodnik zawsze to słyszy. To nie jest przyjemne, kiedy kibic na przykład swojego zawodnika wyzywa. Natomiast jest ogromną pomocą, że gdy nawet drużynie w danym meczu

nie idzie, a kibic dalej kibicuje i zawodnik czuje wsparcie, to go naprawdę niesie i pomaga mu grać w tym meczu lepiej.

T.M.: Kto zostanie mistrzem świata w czasie najbliższego mundialu? Jak typują trenerzy i zawodnicy?

R.G.: Ja się za takie prognozy raczej nie biorę. Zawsze oglądałem każdy mundial z ogromnym zaciekawieniem i kibicuję zawsze swojej reprezentacji, czyli reprezentacji Polski. Za nich będę trzymał kciuki. A kto zostanie mistrzem świata? - taki mądry to nie jestem. To jest sport, to jest piłka. Trzeba kibicować piłce, to jej wielkie święto. Trzeba oglądać każdy mecz, patrzeć i szukać swoich idoli. Mamy reprezentację Polski, to za nią trzymamy kciuki. I chyba każdy będzie im kibicował, żeby zostali mistrzem świata. A czy to się uda, czy nie? Wszystko jest możliwe, w sporcie, w piłce wszystko jest możliwe.

T.M.: Serdecznie dziękujemy za rozmowę i my oczywiście kibicujemy Elanie!

(notowała I.L.)

MUNDIAL 2018

14 czerwca 2018 roku, meczem Rosja – Arabia Saudyjska, rozpoczną się w Rosji XXI Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej.

W turnieju wezmą udział reprezentacje 32 państw, które we wcześniej rozegranych eliminacjach, uzyskały prawo gry w Rosji. Wśród tych krajów są zarówno potęgi piłkarskie takie jak: Brazylia, Argentyna, Niemcy, Hiszpania, Anglia, jak i zespoły debiutujące w tak dużej imprezie – Panama i Islandia.

W mistrzowskim turnieju rozegrane zostaną ogółem 64 mecze na 12 stadionach (w 11 miastach). Mecz finałowy zostanie rozegrany w Moskwie 15 lipca 2018 roku, a jego zwycięzca, przez okres 4 lat, będzie dzierżył tytuł Mistrza Świata oraz główne trofeum - złotą Nike.



Reprezentacja Polski trafiła w wyniku losowania do bardzo ciekawej grupy eliminacyjnej, w której zagramy z przedstawicielami trzech różnych kontynentów: Afryki (Senegal) – mecz 19 czerwca w Moskwie, Ameryki Południowej (Kolumbia) – mecz 24 czerwca w Kazaniu oraz Azji (Japonia) –

mecz 28 czerwca w Wołgogradzie. Z każdej grupy do dalszej fazy mistrzostw awansują 2 najlepsze drużyny.

Oprócz polskich piłkarzy w mistrzostwach zaprezentuje się również trzech polskich arbitrów (Marciniak - główny, Sokolnicki i Listkiewicz - asystenci), którzy sędziować będą wybrane mecze mistrzostw. Może zostaną wyznaczeni do sędziowania meczu finałowego?

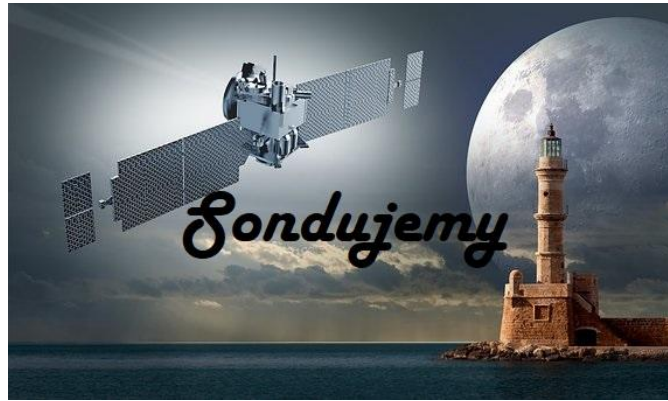
Głównymi faworytami do zdobycia tytułu Mistrza Świata są drużyny Brazylii, Hiszpanii, Niemiec i Argentyny. Wśród potencjalnych zwycięzców upatrywano by zapewne również reprezentację Włoch, jednak tym razem są oni „wielkimi nieobecnymi” mistrzostw, gdyż niespodziewanie nie zakwalifikowali się do turnieju w Moskwie.

Polscy kibice będą oczywiście ścisnąć kciuki za biało – czerwonych, ufając, że udział naszej reprezentacji w mistrzostwach nie skończy się po rozegraniu 3 meczy. Myślę, że Polska ma dużą szansę na awans, jednak nie będzie to łatwe, gdyż każdą drużynę z naszej grupy stać na sprawienie niespodzianki a reprezentację Kolumbii uważa się za „czarnego konia” mistrzostw.

Jeżeli nasi zawodnicy zagrają z pełną ambicją i zaangażowaniem, to powinniśmy „wyjść” z grupy, a jeżeli jeszcze dopisze nam szczęście, to możemy przebić się nawet do najlepszej ósemki mistrzostw. Oby Zabiwaka – maskotka mistrzostw, pomogła naszym piłkarzom w odnoszeniu zwycięstw. (Piotr Jettka)



ZABIVAKA™



Od pewnego czasu jednym z ważniejszych tematów w czasie przerw (i to nie tylko w męskim gronie) są prognozy dotyczące najbliższego mundialu. W związku z tym my także zapytaliśmy naszych szkolnych ekspertów o to, **kto zostanie mistrzem świata w piłce nożnej w Rosji?** Oto wyniki sondy:

Liczba zapytanych: 50 osób

Polska – 32 głosy

Niemcy – 11 głosów

Argentyna, Portugalia, Hiszpania – po 2 głosy

Korea Południowa – 1 głos

(ankieterzy: Miłosz K. i Mateusz B. z kl. 7a; Maciej P. z kl. 2AG)

Ale wkoło jest wesoło

Przychodzi Polak do sklepu w Anglii i mówi:

- Poproszę piłkę.

Sprzedawca bezradnie rozkłada ręce:

-What?

Polak wymienia:

- Wayne Rooney, Harry Kane ...

Anglik od razu domyśla się:

- Oh yes, football!

- No dobra, to teraz niech pan się skupi. Taką do metalu.

(oprac. I.L.)

Z notatnika przyrodnika

REKORDY

W ŚWIECIE ROŚLIN	W ŚWIECIE LUDZI
<u>Najgłośniejsza roślina</u> – <i>Hura crepitans</i> (Ameryka Środkowa i Południowa) – owocami tego drzewa są suche torebki, które pękają z hukiem podobnym do wystrzału z broni palnej. Siła wyzwolona przy pękaniu wyrzuca z torebki nasiona na odległość kilkunastu metrów.	<u>Najgłośniejszy stadion</u> – Turk Telekom Arena – Galatasaray Sztambuł – Fani Galatasaray znani są na świecie z tego, że na własnym stadionie są w stanie zagłuszyć wszystko. Trafili do Księgi rekordów Guinnessa jako najgłośniejsza futbolowa publika świata (131 decybeli).
<u>Najwolniej rosnące drzewo</u> – żywotnik (Kanada) – Drzewo po 155 latach ma wysokość 10,2 cm i waży 17 g.	<u>Rekordowa wygrana polskiej reprezentacji piłki nożnej</u> padła w meczu Polska – San Marino rozegranym dnia 1.04.2009 roku. Wynik 10:0
<u>Najszybciej rosnąca roślina</u> – bambus – W trzy miesiące osiąga wysokość 30 metrów.	<u>Najszybszy człowiek świata</u> – Usain Bolt – jego prędkość w sprincie wynosiła 43-45 km/h
<u>Największe nasiona ma</u> – palma seszelska. Nasiona mają ciężar do 22 kg, 30 cm długości i 90 cm obwodu	<u>Najdłuższy polski skok narciarski</u> – Kamil Stoch – 251,5 metra
<u>Największy kwiat</u> – <i>Rafflesia arnoldii</i> (Sumatra, Indonezja) – ma średnicę 1 metra i wagę do 9 kg.	<u>Najwyższy polski koszykarz</u> – Jakub Kuśmieruk ma 224 cm wzrostu



„Nasionko” palmy seszelskiej



Rafflesia arnoldii - największy kwiat

CZY WIESZ, ŻE ...

Aktywność fizyczna rozwija mózg

Główka pracuje

Naukowcy wciąż znajdują dowody na to, że aktywność fizyczna rozwija nie tylko mięśnie, ale i mózg. Treningi pozwalają zwiększyć pewność siebie, niekoniecznie dzięki lepszej sylwetce.

Taniec

Fitness z choreografią, a zwłaszcza spontaniczne ruchy na parkiecie, pobudzają kreatywność. Dlatego warto od czasu do czasu zamienić hantle na trening na parkiecie.

Gry

Sporty z piłką, frisbee i innymi akcesoriami mogą poprawić Twoją orientację wzrokowo- przestrzenną (a ta przydaje się przy korzystaniu z mapy, omijaniu korków czy pakowaniu walizki). Aktywności wymagające koordynacji pobudzają odpowiedzialne za to obszary mózgu.

Ciężary

Trening siłowy sprawia, że impulsy docierają w okolice kory przedczołowej, z której często korzystają pracownicy szczybla kierowniczego (odpowiada m.in. za myślenie kompleksowe, argumentowanie i wielozadaniowość). Wg badań „siłka” dwa razy w tygodniu wyostrza te cechy.

Wspinaczka

Aktywności wymagające pełnej świadomości pozycji swojego ciała – jak wchodzenie na ściankę lub po małym gaju – wykorzystują i poprawiają pamięć roboczą, czyli przetwarzanie i przyswajanie nowych informacji.

Informacje podane za www.womenshealth.pl oprac. K. Siuda

Ale wkoło jest wesoło

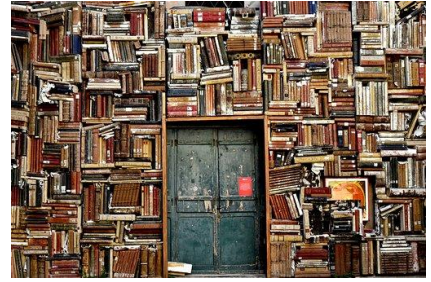
Wnuczek po ukończeniu pierwszej klasy szkoły ogrodniczej odwiedza swojego dziadka w sadzie. Chodzi, patrzy, kręci głową i mówi:

- Dziadku, ty cały czas stosujesz te swoje stare metody. To będzie cud, jeżeli z tego drzewa uda ci się zbierać choćby 10 kg jabłek.
- O tak wnusiu, to będzie prawdziwy cud, bo zawsze zbierałem z niego gruszki.

(oprac. I.L.)

Noc w bibliotece

W nocy kiedy smacznie śpię
Na półce z książkami - oj, dzieje się!
Książki stojące dotychczas w rzędku
Ja sama piszę od początku.



W mych bajkach wszystko toczy się inaczej.
Nikt przez nikogo już w nich nie płacze:
Czerwony Kapturek błąd swój naprawia
I z nieznanym już nie rozmawia.

Jaś i Małgosia to dobrze wiedzą,
że cukier szkodzi więc go nie jedzą.
Chatkę z piernika też omijają
I Baby Jagi w niej nie spotkają.

Kozucha Kłamczucha, Pinokio, Szachrajka
To z kłamstwa znana bajkowa szajka.
Już nie chcą kłamać. Czy mówią szczerze?
Tak. Tak napiszę. Bo ja im wierzę.



Kopciuszka siostry też się zmieniły
Choć w starej bajce wciąż się leniły
A teraz piorą, myją, sprzątają
i wieczorami wspólnie czytają.

Kiedy treść bajek wszystkich pozmieniam
I już nie będzie nic do zrobienia
To się obudzę, zapalę lampeczkę
I żeby rym był "połknę" książeczkę.

Bożena Ostrowska

Dnia 23.04. obchodziliśmy *Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich*. Oto zadanie dla prawdziwych znawców literatury: czy znacie wszystkie bajki wymienione w wierszu powyżej?

Święta majowe.

Maj jest szczególnym miesiącem w historii Polski. W pierwszych trzech dniach maja obchodzone są w naszym kraju trzy ważne święta.

1 Maja zapisał się jako Międzynarodowe Święto Pracy obchodzone nie tylko w Polsce, ale i na świecie.



2 Maja został ustanowiony Dniem Flagi Rzeczypospolitej Polskiej. Święto to czci polskie barwy narodowe.

3 Maja upamiętnia przyjęcie niezwykle istotnego dokumentu, jakim była Konstytucja 3 Maja z 1791 roku. Była ona pierwszą konstytucją w Europie, a drugą na świecie, po Stanach Zjednoczonych.

Życzymy radosnych obchodów naszych świąt państwowych w najpiękniejszym miesiącu roku!

Beata Glazińska

Deser biało-czerwony

Składniki:

- dowolna ilość mrożonych truskawek
- 500 ml schłodzonej śmietany 36%
- drobny cukier do wypieków
- cukier wanilinowy – 2 opakowania

Sposób przygotowania:

1. Truskawki wyjąć z zamrażarki, zostawić na pół godziny, aby lekko odtajały i puściły sok, a potem zmiksować je na mus, dodając drobny cukier do smaku. Powstały sorbet wstawić do lodówki.
2. Śmietanę ubić z cukrem wanilinowym na puszystą masę.
3. W pucharkach układać warstwami: truskawkowy sorbet – śmietanę – sorbet – śmietanę.
4. Podawać od razu po przygotowaniu. Smacznego!

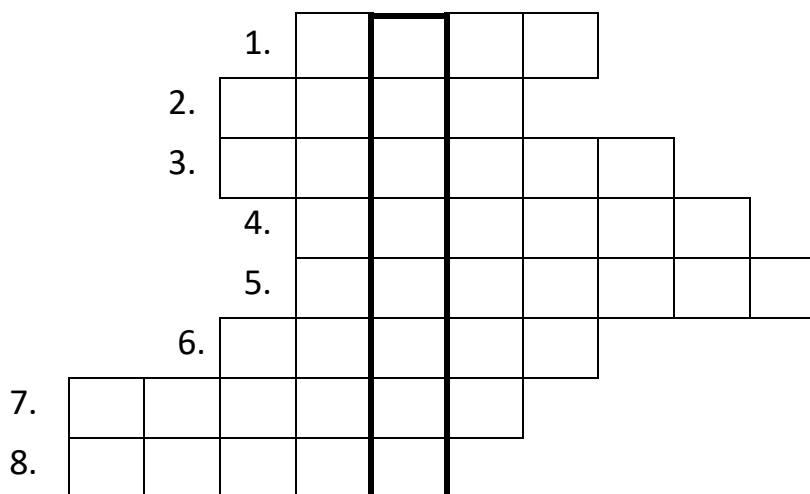


Rusz głową!

Rozwiązaniem krzyżówki z 6. numeru „Treli Moreli” było hasło: „OLIMPIADA”. Nagrody otrzymali: Paweł i Damian, kl. 2AG oraz Adam, kl. 5zC. Gratulujemy!

W nowej krzyżówce wszystkie hasła dotyczą piłki nożnej.

Rozwiązaną krzyżówkę podpisz i oddaj w bibliotece do 1.06.2018r. (I.L.)



1. różny, karny ...
2. sławny klub z Madrytu
3. imię kapitana polskiej reprezentacji
4. (jeszcze) aktualny mistrz świata
5. używa go sędzia piłkarski na początku i końcu oraz w trakcie meczu
6. klub piłkarski z Torunia
7. mają na ramieniu kapitan drużyny
8. kraj - gospodarz najbliższego Mundialu



Wiosna, Zosia, kl. 3zN