Strzał w 10

Dwumiesięcznik Szkoły Podstawowej nr 10 im. Jana Pawła II w Łomży

www.sp10lomza.pl e-mail: sekretariat@sp10lomza.pl Nr 1 (113) rok szk. 2022/2023

Dziś w numerze:

- ***Trzydziestolecie UKS „Łomżyczka 10”***
- ***Chwila z Patronem***
- ***Sportowe inspiracje literackie***

Chwila z Patronem

rys. Marika Kłosińska, kl. VIIIf

Sport ma dziś ogromne znaczenie, ponieważ może sprzyjać upowszechnianiu wśród młodych ważnych wartości, takich jak lojalność, wytrwałość, przyjaźń, wspólnota, solidarność. Właśnie dlatego w ostatnich latach sport rozwija się coraz bardziej jako jedno z charakterystycznych zjawisk współczesności, swego rodzaju «znak czasu», wyrażający nowe potrzeby i nowe oczekiwania ludzkości. Sport rozpowszechnił się we wszystkich częściach świata, przekraczając bariery kultur i państw.

Ze względu na planetarny wymiar, jaki zyskała ta forma aktywności, na sportowcach świata spoczywa wielka odpowiedzialność. Są oni powołani, aby czynić sport terenem spotkania i dialogu, niezależnie od wszelkich barier językowych, rasowych czy kulturowych. Sport może bowiem wnosić cenny wkład w pokojowe porozumienie między narodami oraz przyczyniać się do utrwalenia w świecie nowej cywilizacji miłości.

Fragmenty homilii Ojca Świętego wygłoszonej podczas Mszy św. na rzymskim stadionie olimpijskim oraz jego rozważań przed modlitwą «Anioł Pański» 29 października 2000 r.

Sport jest z pewnością jednym z ważnych zjawisk, zdolnym przekazywać bardzo głębokie wartości językiem powszechnie zrozumiałym. Może być nośnikiem wzniosłych ideałów humanistycznych i duchowych, jeśli jest praktykowany w duchu pełnego poszanowania reguł; ale może także sprzeniewierzać się swoim prawdziwym celom, jeśli służy obcym sobie interesom, które lekceważą centralną rolę człowieka.

Potencjał ukryty w sporcie sprawia, że jest on szczególnie ważnym narzędziem integralnego rozwoju człowieka oraz czynnikiem niezwykle przydatnym w procesie budowania społeczeństwa bardziej ludzkiego. Poczucie braterstwa, wielkoduszność, uczciwość i szacunek dla ciała — stanowiące z pewnością niezbędne cnoty każdego dobrego sportowca — przyczyniają się do budowy społeczeństwa, gdzie miejsce antagonizmów zajmuje sportowa rywalizacja, gdzie wyżej ceni się spotkanie niż konflikt, uczciwe współzawodnictwo niż zawziętą konfrontację.

rys. Nikola Bujnowska, kl. VIIIf

Fragment przemówienia Jana Pawła II w czasie międzynarodowego sympozjum na temat «Oblicze i dusza sportu w roku Wielkiego Jubileuszu» 28-29 października 2000 r.

Sport to zdrowie

Każdy powie: SPORT TO ZDROWIE.
Ale który jest najlepszy?
Może na to dziś odpowiem...

Niech badminton będzie pierwszy.
Są rakietki, jest i lotka,
siatka stoi bliżej środka.
Dwie osoby odbijają
i zasady dobrze znają.

Drugi sport jest bardzo znany
piłka nożna= dużo fanów.
Dwie bramki i dwie drużyny,
grają chłopcy lub dziewczyny.
Trzeba trafić więcej goli
i mieć dużo silnej woli,
żeby biegać dwie godziny
i mieć przy tym mnóstwo siły.

Boks następny jest w kolejce,
rękawice włóż na ręce.
Stosuj ciosy, rób uniki,
by usłyszeć tłumu krzyki.
Gdy przeciwnik w ringu leży,
Tobie puchar się należy.

Teraz kolej na pływanie,
musisz najpierw zdjąć ubranie.
Załóż czepek swój i strój,
wygraj zawody i na podium stój.
Aby to zrobić, jak najszybciej płyń
i z najlepszego stylu zawsze słyń.

Bieganie - kolejna dziedzina.
Bardzo trudna, nie każdy wytrzyma.
Trzeba mieć szybkość i dobrą kondycję,
żeby bieganie wytrzymać fizycznie.
Wtedy na mecie będziesz jako pierwszy
i medal zabłyśnie złoty na twej piersi.

Skoki narciarskie to dopiero wyczyn.
Lecisz wysoko, nie porównasz tego z niczym.
Musisz się dobrze wybić, złapać równowagę,
a przy tym mieć nieziemską odwagę.
Na końcu skoku miękkie lądowanie,
by dostać max punktów i cieszyć się z wygranej.

Tak naprawdę nieważne, który sport wybierzesz.
Każdy jest odpowiedni, jeśli ćwiczysz szczerze.
Musisz wziąć do serca swoje trenowanie,
a wtedy z twym zdrowiem nic złego się nie stanie.

Natalia Etorowicz, kl. VIIIa

Sport to zdrowie

Sport to zdrowie - ciągle krąży mi po głowie.
Co więc uprawiać, kto mi to powie?
Tenis, grę w piłkę, jazdę na rowerze, bieganie?
Wszystko lubię robić, lecz uwielbiam pływanie.
Czy podgrzany basen, czy zimne morze
Ja w wodzie czuję się jak ryba w jeziorze.
Czy to kraul, czy żabka, czy styl grzbietowy,
Skoczę do basenu bez zbędnej namowy.
Ale gdy do domu wracam i na rower spojrzę,
Marzę, że Włoszczowskiej talent w sobie dojrzę.
Lecz czy to ważne, co uprawiamy?
Ważne dla zdrowia, że ruchu dużo mamy.

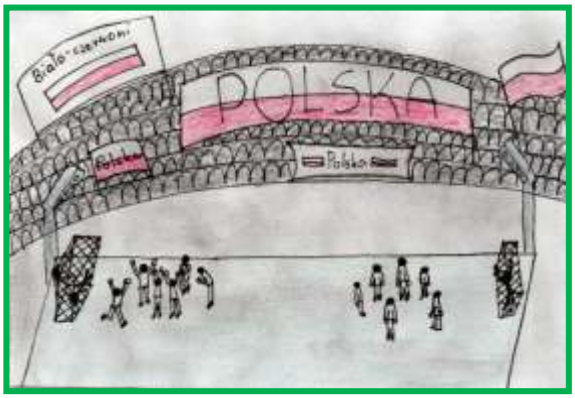
Liwia Jankowska, kl. IVa

***

rysunki: Aleksandra Nasiadka, kl. VIa

Co to jest sport?
Kto mi odpowie?
Otóż sport to samo zdrowie.
Wiedzą o tym doskonale nawet małe dzieci,
że gdy chcesz zdrowie w pełni zachować,
To musisz codziennie trenować.
Może być pływanie, gra w piłkę czy biegi,
A wtedy nigdy nie zabraknie Ci zdrowia,
Niestraszna Ci będzie żadna choroba.
Bo Twój organizm tego potrzebuje,
Gdy się ruszasz, swe zdrowie ratujesz.

Lena Żebrowska, kl. VIg



Sport - dobra zabawa!

Sportowe pytanie

W dzisiejszych czasach każdy szuka
swojego sportowego ducha.
Czy to bieganie, czy piłki kopanie
do samych dobrych rzeczy
prowadzi szukanie.
Jeśli masz wątpliwość
lub jakieś pytanie
UKS ŁOMŻYCZKA odpowie Ci na nie.

Jakub Dąbrowski, kl. IVd

***

W zdrowym ciele zdrowy duch
A regułą jest twój ruch.
Dobra rada ci się przyda,
Żeby zdrowym być jak ryba.

Gimnastykuj swoje ciało,
Żeby zdrowo wyglądało.
Nie zniechęcaj się bieganiem,
Gimnastyką i pływaniem.

rys. Katarzyna Dąbrowska, kl. VIIIa

Możliwości masz zbyt wiele
By uleczyć duszę w ciele,
Sport jest lekiem znakomitym
Lecz za mało pospolitym.

Odłóż tablet i komputer.
Biegnij z piłką na boisko
By uwierzyć w swoje siły,
By zrozumieć, że zdrowie to wszystko.

Olaf Janowski, kl. VIIIa

Przepis na zdrowie

Chyba każdy o tym wie
Chcesz być zdrowy, ruszaj się!
Dyscyplin do wyboru masz wiele
Niektóre okażą się być Twoim
przyjacielem.
Koszykówka, tenis, piłka,
Taniec balet no i siłka.
Każdy sport ma wiele zalet
Da Ci zdrowie i wytrwałość.
A to wszystko jest za darmo
No i racja!
Górą sport i rekreacja.

rys. Katarzyna Dąbrowska, kl. VIIIa

Natalia Szudrawska

UKS Łomżyczka
To wśród sportowców niezła różyczka.
Od 30 lat nam już rozkwita
I super sportowców nam wita.
Każdy kto o kondycję dba,
Oknami i drzwiami do Łomżyczki się pcha.
Bo to najlepsza jest drużyna,
O której będziesz pamiętał Ty i Twoja rodzina.

Jakub Archacki, kl. IVc

Każdy chce trafić do UKS Łomżyczka,
Bo tam jest niezła zabawa, a na treningach leci
faja muzyczka.
Wielu przyjaciół można tam zdobyć,
Na długie lata kondycję wyrobić.
Od lat 30 już funkcjonuje,
Kulturę sportową w świat przekazuje.
Treningów nigdy nie zaprzestanie,
„Sport" to brzmi dumnie i niech tak zostanie.

Kacper Archacki, kl. IVc

Sport i życie

Wszyscy dobrze wiedzą o tym,
Co pomoże na kłopoty.
Nie internet, komputery,
Ale spacer i rowery.
Dla dorosłych i dla małych,
Sport rozrywką jest wspaniałą.
Bo ćwiczenia i zabawa
To jest bardzo ważna sprawa.
Dzięki niemu nasza głowa
Odpoczywa już od obaw,
A ciału obca jest choroba.

rys. Aleksandra Nasiadka, kl. VIa

Helena Korytkowska, kl. VIg

Sport to lek.
Jest on znakomity,
lecz za mało pospolity.
Biegać skakać każdy może
i na pewno mu pomoże.
Na korzonki, na kręgosłup,
wierzcie mi,
najlepszy sposób.
Więc koledzy, koleżanki,
jeden łyk soku ze szklanki
i do zabaw zapraszamy.

Nazar Shpak, kl. IVc

Sport to super sprawa!

Najlepsza rzecz na świecie

Sport, jak wiecie, to najlepsza rzecz na świecie!
Piłka nożna czy kolarstwo,
koszykówka czy narciarstwo.
Taniec, biegi, może skoki,
każdy z nas niech złapie się za boki.
Hop do przodu, hop do tyłu
jest nas zawodników tylu!
Ręce w bok i przed siebie duży krok!
Bo jak już wszyscy wiecie,
sport to najlepsza rzecz na świecie!

Gabriela Modzelewska kl. IVd

Sport

Sport to super sprawa,
sport to fajna zabawa.
Gdy Cię dopadnie nuda,
na boisko szybko się udaj.
Piłka, rower, rolki, wrotki,
narty, łyżwy i wywrotki.
Rugby, hokej czy siatkówka,
Piłka nożna, koszykówka.
Dyscyplin na pewno znasz wiele,
ćwicz Ty i Twoi przyjaciele.
Pamiętaj, że sport to zdrowie,
każdy na pewno Ci to powie.
Korzystaj z każdej wolnej chwili,
by rodzice się o Ciebie nie martwili.
Sport to lekarstwo doskonałe,
Na nasze dusze zbolałe.

Kamila Bałazy, kl. VIIIa

rys. Katarzyna Dąbrowska, kl. VIIIa

Sport

Każdy nam to powie,
że sport to zdrowie.
Mały, duży dobrze wie:
zdrowym chcesz być,
ruszaj się!
Dobrze wiedz, że
ciężka praca się opłaca.
Biegi, skoki, koszykówka
to nie jest szkolna wymówka.
Lodowisko czy boisko
to jest pole, aby błysnąć.
Ach ten sport, to trudna sprawa,
ale najważniejsze, że to dobra zabawa.

Julia Papież, kl. VIIIk

Duch sportowca

Choć czasami sił brakuje,
Brat w pokoju leniuchuje,
Mam ochotę pójść do kina
Lub wakacje powspominać.

Nie przejmuję się pogodą,
Biorę strój i bidon z wodą,
Dobry humor dopisuje,
A rodzina dopinguje.

Ciężki trening procentuje,
A porażka motywuje,
Więc uczciwie i wytrwale
Wciąż pracuję na medale!

Igor Prosiński, kl. VIa

rys. Katarzyna Dąbrowska, kl. VIIIa

Sport to zdrowie

Wiosną, zimą, jesienią, latem
Biegam, pływam, skaczę.
Bo kto ćwiczy, nie choruje.
Można w piłkę pograć.
Rolki wziąć.
I na rower wsiąść.
Można spacerować też.
Ważne, abyś z krzesła podniósł się!
Czyś człowiekiem dużym,
Czyś człowiekiem małym,
Sport jest dla Ciebie czymś doskonałym.
Nie dopadną cię choroby ni wirusy,
Gdy z kanapy się ruszysz.

Julia Pieńkosz, kl. Vc

rys. Aleksandra Kosewicz, kl. VIIIa

Piłkarz

Gdy mi smutno,
Gdy mi źle, do biegania zabieram się.
Kopię piłkę raz, dwa, trzy i radość łapię w mig.
Sport to lek na każdy gniew i gorsze dni.
Bieg, skok, w górę hop i humor mam morowy.
Pędzę wtedy jak żołnierz zawodowy,
Każda bramka jest już moja
i drużyna UKS krzyczy „Gola, gola".

Lena Alińska, kl.VIf

***

rys. Dawid Targoński, kl.VIIIk

Był piękny, słoneczny dzień. Jak co tydzień spotkaliśmy się na treningu przy boisku.

Ustawiliśmy się, by zaczynać ćwiczenia, gdy nagle trener poinformował nas o niespodziance z powodu 30-lecia klubu UKS „Łomżyczka", czyli naszego klubu. Byliśmy bardzo zaciekawieni. Po chwili opiekun powiedział:

– Dziś odwiedzi nas Robert Lewandowski i zagra z wami mecz.

Byliśmy w wielkim szoku, nie mogliśmy uwierzyć, że przyjdzie do nas gwiazda piłki nożnej. Rozpoczęliśmy trening. Tuż po zakończeniu rozgrzewki wszedł Robert Lewandowski. Nie mogliśmy uwierzyć, że sławny piłkarz odwiedził klub UKS „Łomżyczka". Zagraliśmy mecz. I stało się to, czego nikt się nie spodziewał – wygraliśmy ze światowej sławy piłkarzem. Przez dłuższy czas rozmawialiśmy o naszej wygranej, lecz w końcu nadszedł czas pożegnać się z naszym idolem.

Mamy nadzieję, że jeszcze kiedyś będziemy mieli okazję zagrać z nim wspólny mecz. To były wyjątkowe chwile, które na zawsze zostaną w naszej pamięci.

Oliwia Sikora, kl. IVd

rys. Aleksandra Nasiadka, kl. VIa

Sportowy duch

Sport to zdrowie,
każdy tak nam powie,
lecz to tylko słowa,
a to niepotrzebna jest rozmowa.

Wstań z kanapy mój kolego,
do szuflady włóż smartfona swego,
dwa przysiady, cztery skłony,
a nie tylko jesz batony.

W kącie czeka piłka nowa,
do zabawy wciąż gotowa,
rolki leżą zakurzone,
nie do tego są stworzone.

W zdrowym ciele zdrowy duch,
to zapewnić Ci może ruch,
staraj ruszać się codziennie,
a poczujesz się przyjemnie.

Mateusz Rudczyk, kl. IVa

Pływanie

W naszej szkole basen jest,
każdy pływać chętnie chce.
Skok do wody wykonuję,
pływam zwinnie, bo trenuję.
Pływam żabką i delfinem,
pieskiem umiem też .
I kraul niestraszny,
gdy pływać chcesz.
Ciężko ćwiczę i pracuję
wcale się nie załamuję.
I codziennie ćwiczyć będę,
to dużo medali zdobędę.

Klaudia Ś., kl. Vg

rys. Katarzyna Dąbrowska, kl. VIIIa

Sport – moja pasja

Kocham bieganie i też pływanie.
To moja pasja od zawsze jest.
Skaczę na rowerze jak kangur na spacerze.
Łatwe to tak jak matematyczny test.

Gdy przyjdzie czwartek na stadion jadę.
Pobiegać, poskakać, wyszaleć się.
Pobić rekordy, zdobywać nagrody,
Bo to mój cel na dzisiaj jest.

Dawid Domaszewski, kl. Vg

Dyscypliny sportowe

Dyscypliny sportowe są bardzo ważne
I dla każdego z pewnością przyjazne.
Siatkówka, rower, narciarstwo,
Judo, pływanie, łyżwiarstwo.
Biegi, hokej, karate, skoki,
więc bierz się pod swoje boki.
Stawiaj pewnie swoje kroki.
Czy wiesz, że sport może nauczyć wiele?
Powinni to wiedzieć wszyscy twoi przyjaciele.
Wszystkie dyscypliny sportowe
Zapraszają do aktywności osoby nowe.
Zdrowie, ruch i dyscyplina
To kolejna ważna przyczyna.
Sport porusza zdrowie i ciało,
By każdemu się podobało.
Wiec zapraszam do wszystkich sportów świata,
A czeka na was zdrowa zapłata.
Sport posłuży wam na długie lata.

Lilianna Wilczewska, kl. VIIIk

Nasz klubik sportowy

Nasz klubiku kochany!
My zawsze ciągle ciebie wspieramy!
Nasze głosy Was wspierają
I otuchy Wam dodają .
Mimo czasem złej pogody
Zawsze myślami jesteśmy z Wami
I na zwycięstwo Wasze czekamy.

Przemek Małachowski, kl. IVa

***

W poniedziałek rower, w środę rolki.
A w sobotę basen.
I to moje ulubione sporty.
A i jeszcze tenis.
Ale kiedy znajdę czas na to?
Może w lato…?

Maja Kania, kl. IVc

rys. Katarzyna Dąbrowska, kl. VIIIa

Mecz

Wielka sala, ludzi tłum,
Na parkiecie duży szum.
Mecz się tu rozgrywa dziś,
Na trybuny trzeba iść,
UKS Łomżyczka dopingować,
Żeby później zwycięstwo świętować!
Piłka w prawo, piłka w lewo,
Śmiało, łap kolego!
Rzut do kosza celny,
Jesteś bardzo dzielny!
Wiwat drużyno!
Patrz chłopaku, patrz dziewczyno!
Tutaj wyskok, unik tutaj,
Dwutakt… Tak! Do kosza rzucaj!
Jest! Za trzy punkty rzut!
I zwycięstwo mamy już!

Szymon Olszewski, kl. VIf

***

Ja sportowcem chciałabym być.
W zdrowym ciele zawsze żyć!
Kto tak nie chce niech żałuje!
Bo kto ćwiczy - nie choruje!

Daria Targońska, kl. IVc

Finałowy mecz

Mistrzostwa świata w piłce nożnej dobiegały końca. Z uwagą śledziłem wszystkie mecze, oczywiście jeśli tylko pozwalały mi na to obowiązki. Na finał czekałem szczególnie niecierpliwie. Po pierwsze to przecież najważniejszy mecz mistrzostw, a poza tym miała grać Francja, jedna z moich ulubionych drużyn.

Finałowy mecz miał odbyć się wieczorem, więc umówiłem się z kolegami. Mieli przyjść do mnie, aby razem kibicować. Moja mama dzień wcześniej kupiła nawet paluszki i popcorn, żeby umilić nam sportowe emocje. W dzień finałów byłem bardzo podekscytowany. Na ostatniej lekcji już nie mogłem wytrzymać. Cały czas zerkałem na zegarek i myślałem tylko o tym, żeby móc już zasiąść przed telewizorem. Wreszcie nadszedł wieczór. Przyszli wszyscy moi koledzy. Razem z Michałem, Antkiem i Ksawerym usiedliśmy na kanapie. Zaczął się mecz.

Pierwsza połowa była bardzo emocjonująca. Zjedliśmy nieomal wszystkie paluszki, podgryzając nerwowo po każdym ważnym podaniu. Myślę, że nasze okrzyki słyszał cały blok. Zresztą wiem, że moi sąsiedzi też kibicowali, ponieważ również nie zachowywali się cicho. Nim zaczęła się druga połowa, w telewizji była krótka przerwa. Przez tych kilka minut, gdy komentatorzy omawiali najważniejsze akcje meczu i na ekranie co jakiś czas pojawiały się kolorowe reklamy, my mogliśmy ochłonąć i wymienić się swoimi spostrzeżeniami.

Tuż po przerwie znów usiedliśmy wpatrzeni w ekran. Pierwsza ważna akcja, podanie, i… nagle na ekranie telewizora pojawiły się szare paski. Zamarliśmy. O nie! To nie mogło się zdarzyć właśnie teraz! Nie wiedzieliśmy, co robić. Wstałem i nerwowo zacząłem przyciskać guziki na odbiorniku. Wtem mimo szarego ekranu dobiegł głos komentatora, który przeprosił za usterki i niezamierzoną przerwę w transmisji. Nic nie mogliśmy zrobić. Na szczęście już po kilku minutach wszystko wróciło do normy. Mogliśmy śledzić mecz i ku naszej radości w ciągu tych kilku straconych minut nie padła żadna bramka.

Oglądaliśmy drugą połowę z wypiekami na twarzy. Rozstaliśmy się w doskonałych humorach, mimo że wygranym był tylko jeden zespół, a wśród nas byli kibice różnych drużyn. To był niezapomniany wieczór.

Marcel Barański, kl. VIIIa

Łomża, 14.09.2022 r.

Droga Igo!

Na wstępie mojego listu chciałabym Cię serdecznie pozdrowić.

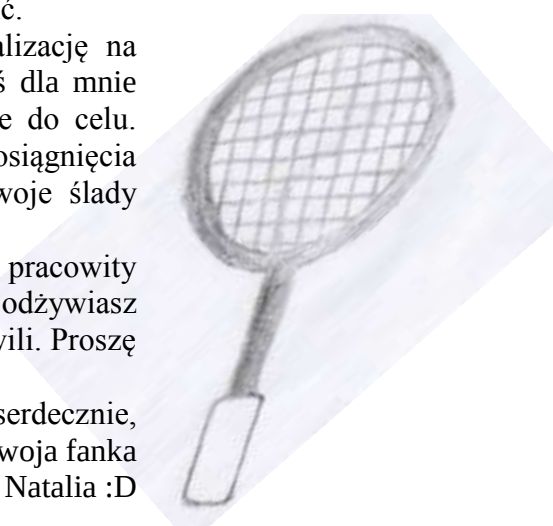
Jestem Twoją wierną fanką i bardzo lubię oglądać rywalizację na korcie, szczególnie, gdy Ty bierzesz udział w zawodach. Jesteś dla mnie wielkim autorytetem i podziwiam Cię za wytrwałość i dążenie do celu. Pomimo młodego wieku masz na swoim koncie ogromne osiągnięcia w polskim i światowym tenisie. Bardzo chciałabym iść w Twoje ślady i w przyszłości trenować ten sport.

Dlatego też proszę Cię, żebyś opisała mi, jak wygląda Twój pracowity dzień, kiedy trenujesz na korcie. Chciałabym wiedzieć, jak się odżywiasz i ile czasu spędzasz na treningu oraz co lubisz robić w wolnej chwili. Proszę Cię o odpowiedź. Mam nadzieję, że kiedyś się spotkamy.

Pozdrawiam Cię serdecznie,
Twoja fanka
Natalia :D

Natalia Ławska, kl. IVd

rys. Lena Domitrz, kl. VIb



Sport moją pasją

Mam na imię Michał i mam czternaście lat. Jestem uczniem Szkoły Podstawowej nr 10 im. Jana Pawła II, a w tym roku chodzę do klasy ósmej. Moją pasją jest sport, granie w piłkę nożną i jazda motocyklem.

Jestem piłkarzem łomżyńskiego MŁKS-u. Gram na pozycji pomocnika. Uczęszczam na treningi trzy razy w tygodniu, a w soboty i niedziele często gram w meczach ligowych. Gra w piłkę nożną sprawia mi wiele radości i satysfakcji oraz podnosi moje morale i daje poczucie własnej wartości.

Moją drugą pasją jest jazda na crossie. Miejsca, po których jeżdżę, to tereny leśne w okolicy miejscowości, gdzie mieszkają moi dziadkowie. Pasja ta daje mi poczucie wolności i samodoskonalenia. Jestem pasjonatem motocykli.

Michał Butrynowicz, klasa VIIIb

Sportem, który wybrałem, jest piłka nożna. Interesuję się nią od dziecka. Piłka nożna jako dyscyplina rozwija moje mięśnie, koncentrację i zmusza mnie do ciężkiej pracy. Daje mi ona także radość i satysfakcję ze strzelonego gola. Moim zdaniem sportowiec powinien odznaczać pracowitością, powagą, wytrwałością i powinien być skupiony. Piłka nożna to świetna dyscyplina sportowa.

Antoni Pałubiński, klasa VIIIf

Sport odgrywa ogromną rolę w naszym życiu oraz niesie ze sobą szereg korzyści. W ciągu dnia należałoby przeznaczyć przynajmniej godzinę na wysiłek fizyczny, który jest również zwany odpoczynkiem czynnym.

Uprawianie sportu pomaga nawet w skupieniu się na lekcjach. Warto pamiętać o tym, że wpływa on m.in. na spadek tkanki tłuszczowej, wzrost masy mięśni szkieletowych, wzrost poziomu wydolności oddechowej oraz zwiększenie sprawności fizycznej. Przeciwieństwem aktywnego trybu życia jest siedzący tryb życia, który prowadzi do nadwagi, chorób układu krążenia, zwiększonego prawdopodobieństwa zachorowania na nowotwory oraz wielu innych chorób.

Sport ma również pożyteczny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Jest odskocznią od życia codziennego oraz sposobem na zapomnienie o problemach. Osoby aktywne fizyczne są bardziej szczęśliwe dzięki wytwarzanym podczas sportu endorfinom, czyli hormonom szczęścia, czego nie można powiedzieć o osobach zaniedbujących potrzebę poruszania się oraz prowadzących siedzący tryb życia.

Uprawianie jakiejkolwiek dyscypliny sportowej, która sprawia nam przyjemność, jest najtańszym i najlepszym sposobem na zapobieganie wielu schorzeniom. Mówi się również, że dla młodych ludzi jest to szkoła życia. Piszę to, bazując również na własnych doświadczeniach ze sportem. Po siedmiu latach gry w tenisa mogę powiedzieć, że nauczył mnie on wytrwałości, samodyscypliny, pokory oraz samodzielności. Ponadto poznałam wiele wartościowych osób, z którymi milej mijają mi treningi.

Laura Białucha, kl. VIIIc

Każdy z nas wie, że Lewandowski
Mistrzem piłki nożnej jest!
Dużo ćwiczeń i wyrzeczeń
Dało sławę mu na świecie.
Zamiast siedzieć przed komputerem
Weź piłkę – ćwicz! Będziesz bohaterem!

Dawid Targoński, kl.VIIIk

rys. Dawid Targoński, kl.VIIIk

Najmniejsze marzenie

Tamtego pamiętnego dnia Zuzka wróciła do domu przygaszona i zmartwiona. Oczywiście nie powiedziała nam od razu, co ją męczy. Szwendała się po mieszkaniu, rozsiewając atmosferę niepokoju, aż wreszcie poszłam do niej dowiedzieć się, co się stało.
– Zuza, o co chodzi? – spytałam zdecydowanym głosem.
– Nic – skłamała. – Wszystko jest w porządku! Najlepszym!
– Czyżby stało się coś w jej szkolnym życiu? – zastanawiałam się przez chwilę, a potem zapytałam:
– No, a jak tam lekcje?
Siostra spojrzała na mnie jak na UFO.
– Dobrze? – spytała zszokowana.
– A jak koleżanki? Nie dokuczają ci? Zakochałaś się bez wzajemności? Źle ci idzie na treningach? – brnęłam dalej.
- Nie, nie, nie i jeszcze raz nie! Cztery razy nie! – Zuza miała oczy okrągłe jak spodki.

Załamałam ręce. Ewidentnie mówiła prawdę. Intuicja siostrzana – tak to nazywam.
Ale skoro nie to, to co? Skoro była taka smutna, to musiało ją coś dobijać. Coś, co bardzo kochała, na czym jej bardzo zależało, coś bez czego nie mogłaby żyć.
– Wiem już – powiedziałam pewnie. – Problemy w twoim wolontariacie.
Zuzka spojrzała na mnie zdziwiona.
– Ale... jak…? – spytała zaskoczona.
– Siostrzana intuicja – wytłumaczyłam jej. Usiadłam przy niej, po czym zagadnęłam ponownie:
– Zuzanko, co się stało?
Zuza westchnęła i powoli powiedziała:
– Problemy w robocie (jak by to nazwał tata). Dużo wolontariuszy szykuje się do matury albo do pójścia na studia, więc zrezygnowali. Przez ich decyzje zrobił się wielki problem ze sponsorami, bo odchodzą. Wiesz, myślałam, że jeszcze damy sobie jakoś radę, ale wolontariuszki, które były od początku, czyli Paula i Aśka szykują się do pójścia na studia i ich śladem poszło naprawdę sporo osób!

Po tych słowach młoda rzuciła się na łóżko i zaczęła płakać. Zrobiło mi się żal tego wrażliwego, skromnego dzieciaka.
– Młoda, na pewno coś wymyślisz! – pocieszyłam ją.
– Nie wykombinuję! – zapłakała moja siostrunia. – Klub się rozwiąże, ludzie zamkną się w domach, wpadną w depresję, a mnie najzwyczajniej w świecie pęknie serce.
Zastanowiłam się chwilę i powiedziałam do siostry:
– Wiesz, chętnie się przejdę i zerknę, jak gracie. Może ja wam w czymś pomogę?
I w końcu na buzi Zuzki zobaczyłam uśmiech.

Kilka dni później wraz z Zuzią oraz Tymkiem – założycielem fundacji, w której udzielała się moja siostra – siedziałam w kawiarence i mówiłam o wszelkich zastrzeżeniach. Moja siostra wydawała się szczerze przejęta – w przeciwieństwie do Tymona.
– Dziewczyno, czy ty się tak przyczepiasz do wszystkiego? – syknął do mnie wściekły. – Jeszcze mnie zaraz skrytykujesz, że źle oddycham, co?
Zachowanie chłopaka szczerze mnie zdziwiło.
– Tymon, daruj sobie te złośliwości – Zuzka stanęła po mojej stronie. – Karolina chce nam pomóc, a ty niepotrzebnie wszystko komplikujesz.
Chłopak zerknął na moją siostrę zmęczonym wzrokiem, po czym przeniósł go na mnie.
– No dobra – przewrócił oczami. – Czyli według ciebie, co powinienem zrobić? Od razu informuję, że ja na pieniądzach nie śpię.
- Kampania, reklama, coś w tym stylu – oznajmiłam z przekonaniem.
Chłopak zerknął na mnie wykończony.
– Ciekawe, skąd wytrzaśniesz ludzi do kampanii?
– A skąd mam wiedzieć? – siostra odpowiedziała za mnie.

– A może… Mogłabym poprosić kilka koleżanek trenujących siatkówkę, aby zagrały mecz z dziećmi. Mój klub pewnie by to nagłośnił i może znalazłyby się osoby, które by się zaangażowały w pomoc – oznajmiłam.
– Siostra, jesteś genialna ! – pisnęła z zachwytem Zuzka. – Tymek, co o tym sądzisz?
Chłopak wyglądał, jakby chciał się wykłócać, ale się nie odezwał od razu. Po chwili jednak powiedział:
– Jest to całkiem dobry pomysł. Tylko proszę was o jedną rzecz, nie zdemolujcie sali gimnastycznej.

Szczerze? Wiedziałam, że będą problemy ze znalezieniem dziewczyn do gry, ale to, co się wydarzyło przeszło nasze najśmielsze oczekiwania. Zgłosiło się tak dużo zawodniczek, że nie było wiadomo, kogo wybierać.
– Karolina jesteś wielka! – oznajmił Tymon parę dni przed meczem – Wcześniej telefon milczał jak grobowiec, a teraz mi buczy o każdej porze dnia i nocy! Spać nie mogę!
Uśmiechnęłam się.
– Dziękuję bardzo za to wyróżnienie. Czy mogę to traktować jako komplement?
Przysłuchująca się rozmowie Zuzka zachichotała.
– Karola, to jest komplement do kwadratu! – oznajmiła. – Więc...
– Mecz już za kilka dni. Twoje dzieciaki są gotowe? – przerwałam jej.
Zuzce zrzedła mina, że przerwałam jej taką miłą pogadankę.
– Oczywiście. Jestem pewna, że wygramy. – zwróciła się do mnie. – I zarobisz mnóstwo pieniędzy i w końcu wyremontujesz salę gimnastyczną – to już były słowa skierowane do Tymona.
Chłopak spojrzał z oburzeniem na Zuzkę.
– No wiesz? – mruknął zły. – Najpierw ci kupię krówkę mordoklejkę, abyś się przestała mówić choć na kilka minut, bo cały czas musisz coś paplać.
Zuzka zatrzepotała rzęsami, po czym oznajmiła:
– Potraktuję to jako komplement – i wszyscy troje wybuchnęliśmy śmiechem.

6 miesięcy później

Wpatrywałam się z Zuzką w telewizor jak sroka w gnat. Właśnie rozpoczynał się program, w czasie którego wręczano nagrody za założenie fundacji sportowych dla niepełnosprawnych. A najbardziej stresujące było to, że tam właśnie stał Tymon ze swoją... hmmm… przepraszam, naszą fundacją „Najmniejsze Marzenie" i mógł wygrać główną nagrodę.
– Boję się, a ty? – szepnęłam do siostry.
– Ja też.
Na scenę wyszedł jakiś mniej znany prezenter i oznajmił:
– A teraz nadeszła najbardziej oczekiwana chwila dzisiejszego wieczoru – ogłoszenie fundacji charytatywnej zdobywającej główną nagrodę. A więc – nagrodę główną w postaci czeku na 100 tysięcy złotych i najnowszego sprzętu sportowego otrzymuje…
„No dalej, no dalej" – pomyślałam.
–...otrzymuje… FUNDACJA „NAJMNIEJSZE MARZENIE" pod przewodnictwem Tymona Kalinowskiego!
Tłum na miejscu wiwatował, Zuzka płakała, a ja się śmiałam…

Tymczasem na ekranie pojawiła się sylwetka Tymka, który zaczął mówić to, co znałam tak dobrze na pamięć.
– Kiedy powstała moja fundacja, to prawie nic nam się nie udawało, mieliśmy wiele trudności i pewnie tak byłoby do tej pory, gdyby nie tyle niesamowitych osób, które stanęły na mojej drodze. Dziękuję wam – dzieciaki – za to, że gracie w „Najmniejszym Marzeniu". To wy dajecie mi motywację do dalszych działań. Dziękuję także wolontariuszom, którzy mają tyle werwy do pomagania i podpowiadają mi więcej pomysłów do rozwijania „Najmniejszego Marzenia". Jednak najbardziej dziękuję Karolinie i Zuzannie Pisarskim, bo to dzięki wam tu jestem.

Chłopak skończył mówić i rozległy się głośne brawa, a ja i Zuza czułyśmy się tak, jakbyśmy ocaliły kawałek świata.

Kornelia Modzelewska, kl. VIIIf

Rozrywka

Tradycyjna francuska gra już w Łomży!

Boule to tradycyjna gra francuska z elementami zręcznościowymi, która dzięki swojej prostocie i dostępności zdobywa coraz większą popularność na całym świecie.

Gra polega na rzucaniu z wytyczonego okręgu metalowymi kulami o średnicy od 70,5 do 80 mm (ciężar od 650 do 800 g) w kierunku małej drewnianej lub plastikowej kulki o średnicy 30 mm nazywanej po francusku *cochonnet*, co znaczy *prosiaczek* (w Polsce częściej używa się nazwy *świnka*). Partia składa się z kilku rozgrywek. Można je rozgrywać w składach:

- single – jeden gracz przeciwko drugiemu, gracze mają po 3 bule;
- dublety – w dwóch zespołach dwuosobowych, każdy gracz ma 3 bule;
- triplety – w dwóch zespołach trzyosobowych, każdy gracz ma 2 bule.

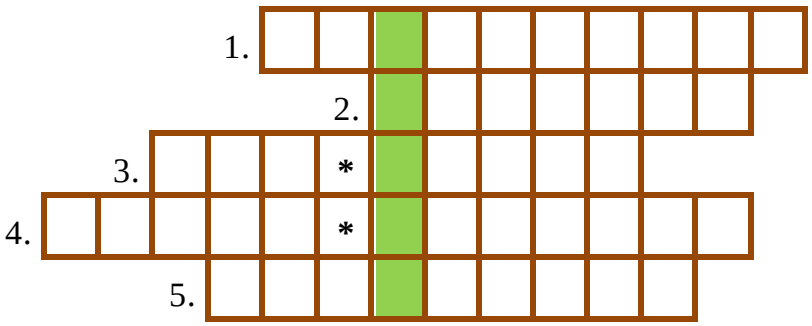
Każda partia rozpoczyna się od ustawienia świnki. W danej rozgrywce każdy gracz stara się umieścić swoją bulę bliżej świnki lub wybić punktujące (stojące najbliżej świnki) bule przeciwnika. Rzuca zawsze zawodnik drużyny, której kula aktualnie nie punktuje, czyli nie znajduje się najbliżej świnki. Po wyrzuceniu wszystkich kul gracze podliczają punkty. Wygrywa ten zawodnik, który w ostatecznym rozrachunku umieści bule najbliżej świnki.

Popularność srebrnych kulek staje się coraz większa również w naszym mieście. Organizowane są łomżyńskie turnieje boule, a w planach jest budowa dwóch bulodromów (miejsca do grania w boule) przy parku Jana Pawła II. Takie miejsca powstają już m.in. w Oleśnicy i Tychach.

Boule to gra, która nie wymaga od gracza żadnego doświadczenia ani wyróżniający sie cech. Jest to gra, w którą może zagrać każdy od juniora do seniora. Polecam spróbować.

Filip Malinowski, kl. Vg

Krzyżówka



1. Sport dla ludzi wysokich.
2. Jest nim Robert Lewandowski.
3. Gra się w to lekką piłką.
4. Ulubiony sport dzieci.
5. Może być plażowa.

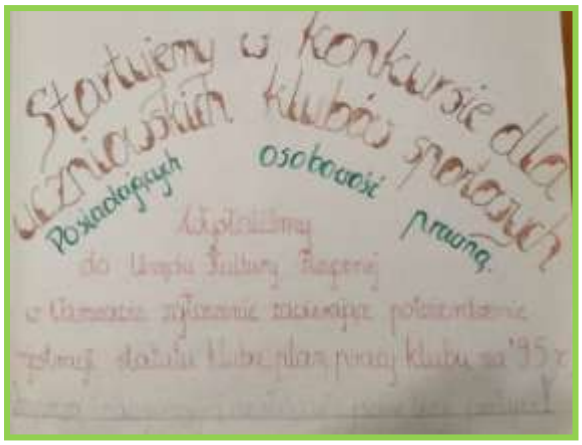
Oliwia Popielarczyk, Karina Ustymenko, Patrycja Weber, Zosia Zalewska, kl. VIb

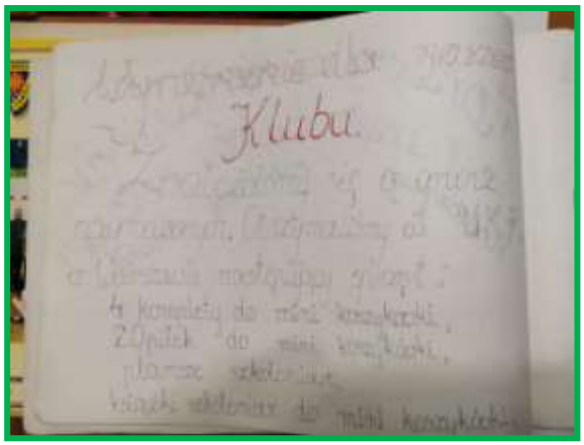
rys. Katarzyna Dąbrowska, kl. VIIIa

Skład redakcji: Katarzyna Dąbrowska z kl. VIIIa (rysunki), Aleksandra Nasiadka z kl. VIa (rysunki), Kornelia Modzelewska z kl. VIIIf, Kamila Bałazy z kl. VIIIa, Natalia Etorowicz z kl. VIIIa.

Opiekunowie: Aleksandra Charkiewicz, Joanna Lewczuk.

Z historii UKS „Łomżyczka 10”





30 lat UKS „Łomżyczka 10” - „Pucharu Łomżyczki”

UKS „Łomżyczka 10” - „Puchar Łomżyczki”

Od 2 września 1994 roku działa przy naszej szkole Uczniowski Klub Sportowy „Łomżyczka 10” Założony został z inicjatywy Edwarda Traskowskiego, nauczycieli wf, rodziców i sponsorów. Był to pierwszy klub z osobowością prawną w województwie łomżyńskim. Wcześniej, bo 9 października 1989 r. założony został Szkolny Klub Sportowy „Dziesiątka”. Imprezy o dużym zasięgu zaczęły odbywać się od 1993 roku.

W dniach 1-3.05.1993 r. miał miejsce I Międzywojewódzki Turniej piłki koszykowej chłopców PUCHAR ŁOMŻYCZKI z udziałem 6 drużyn. Opiekunem naszej drużyny był Edward Traskowski.

Przez trzydzieści edycji w turnieju uczestniczyło ponad 3000 zawodników z wielu krajów Europy (Polski, Włoch, Litwy, Estonii, Łotwy, Czech i Białorusi), którzy następnie byli reprezentantami szkół, kadr województwa i kraju w różnych kategoriach wiekowych. Średnio w turnieju uczestniczyło 6-8 drużyn, zdarzało się też nawet, że w rozgrywkach brały udział 24 drużyny - wtedy zawody rozgrywano w trzech salach gimnastycznych.

W tegorocznej edycji „Pucharu Łomżyczki” weźmie udział sześć drużyn: z Białegostoku, Bielska Podlaskiego, Katowic i z Litwy. W turnieju, który honorowym patronatem objął Prezydent Łomży Mariusz Chrzanowski, wystartuje około 90 zawodników i 10 trenerów.

Cele działalności UKS „Łomżyczka 10”:

1. Planowanie i organizowanie pozalekcyjnego życia sportowego uczniów w oparciu o własne obiekty, sprzęt oraz o pomoc organizacyjną i materialną rodziców i sympatyków klubu;
2. Angażowanie uczniów sprawnych i niepełnosprawnych do różnorodnych form aktywności ruchowej wg ich możliwości i zainteresowań sportowych;
3. Uczestniczenie w imprezach sportowych organizowanych na obszarze działania samorządu terytorialnego i poza nim;
4. Organizowanie działalności sportowej ze szczególnym uwzględnieniem funkcji zdrowotnych - wypoczynek dzieci i młodzieży;
5. Współdziałanie w zakresie opieki lekarskiej nad dziećmi i młodzieżą uprawiającymi kulturę fizyczną.

Klub realizuje swoje zadania statutowe we współdziałaniu z dyrektorem szkoły, Radą Szkoły, klubami sportowymi, władzami samorządowymi i sportowymi.

30 lat UKS „Łomżyczka 10” - „Pucharu Łomżyczki”

Wywiad z Dariuszem Węgrowskim - nauczycielem wychowania fizycznego w Szkole Podstawowej nr 10 w Łomży, trenerem koszykówki, wiceprezesem UKS „Łomżyczka 10”

Redakcja: ***Jakie zdarzenia z historii istnienia klubu uważa Pan za najważniejsze?***

Dariusz Węgrowski: Było ich wiele. Pierwszy medal (brązowy) w finale krajowym, reprezentowanie naszej ojczyzny na ogromnym międzynarodowym turnieju koszykówki „Mini basket in piazza” w Materze we Włoszech W 1998 roku przyznano naszej szkole i klubowi organizację Centralnej Inauguracji Dni Olimpijczyka.

Red.: ***Proszę wymienić najważniejsze postacie - Pana zdaniem - w historii istnienia klubu. Co zrobiły dla klubu?***

D. W.: Najważniejszą osobą jest oczywiście pomysłodawca i założyciel klubu „Łomżyczka 10” pan Edward Traskowski. To dzięki jego wizji, zaangażowaniu i determinacji mogliśmy wychować tylu wspaniałych nie tylko koszykarzy, ale także interesujących i szlachetnych ludzi.

Red.: ***Czy uczniowie z roku 2022 są podobni do uczniów sprzed 30 lat, czy mają taki sam potencjał, zainteresowania?***

D. W.: Na pewno są podobni, choć teraz posiadają o wiele więcej atrakcji (komputery, telefony komórkowe, Internet). Myślę, że potencjał jest ten sam, ale trudniej jest go wydobyć. Chłopcy kiedyś i teraz, aby pokochać koszykówkę, muszą połknąć bakcyla i wtedy dyscyplina ta towarzyszy im w życiu na długie lata.

Red.: ***Jaka jest główna trudność w pracy z młodymi sportowcami?***

D. W.: Nawał obowiązków. Chłopcy uczęszczają na mnóstwo dodatkowych zajęć: angielski, szkoła muzyczna, pływanie. Do tego dochodzi codzienna nauka i czas na odrabianie lekcji. Bardzo często nie ma już czasu ani siły na koszykówkę.

Dariusz Węgrowski i Edward Traskowski w Wenecji w drodze na turniej w Materze

Red.: ***Czy ma Pan kontakt z zawodnikami z dawnych lat?***

D. W.: Tak, oczywiście. Często odwiedzają mnie na zajęciach pozalekcyjnych (treningach) lub na turniejach. Część z nich to zawodnicy, sędziowie, trenerzy lub osoby prywatne, które często i chętnie wspominają czas spędzony na treningach, turniejach, obozach sportowych.

Red.: ***Czy któryś z nich zrobił karierę sportową?***

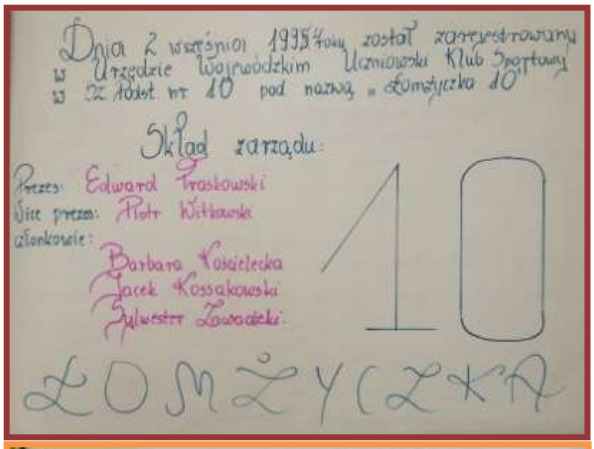
D. W.: Łukasz Wilczek i Adam Parzych. Grali oni nawet przez pewien czas w jednej drużynie w ekstraklasie. Mam tu na myśli Legię Warszawa. Wielu było zawodnikami różnych klubów w Polsce, grając w ligach niższych czy akademickich.

Red.: ***Jakie ma Pan marzenia związane z funkcjonowaniem UKS „Łomżyczka 10”?***

D. W.: Aby UKS „Łomżyczka 10” dalej płynęła i przynosiła radość uprawiającym w naszej szkole koszykówkę.

Red.: ***Dziękujemy za wywiad. Prosimy o przekazanie życzeń wszelkiej pomyślności panu Edwardowi Traskowskiemu. Życzymy radości z pracy, której najważniejszym zadaniem jest chyba zaszczepić w młodzieży sportowego ducha.***

Z historii UKS „Łomżyczka 10”



UKS „Łomżyczka 10” otrzymała wyróżnienie od Ministerstwa Edukacji Narodowej za wzorowe przeprowadzenie akcji Ferie Zimowe na Sportowo. W gronie ponad 3000 klubów Szkoła Podstawowa nr 10 znalazła się na wysokim 11. miejscu.

(mark)

Polska walczy o „Łomżyczkę”

Tradycyjny już turniej koszykówki chłopców o Puchar „Łomżyczki” organizowany w tym roku po raz pierwszy przez Uczniowski Klub Sportowy przy SP 10 w Łomży (przedtem organizatorem była po prostu szkoła) zapowiada się niezwykle interesująco. Udział potwierdziły zespoły z Warszawy, Gdyni, Gdańska, Garwolina, Głogowa, Bydgoszczy, Konina i Krakowa oraz dwie drużyny gospodarzy.

Impreza zostanie rozegrana w salach SP 10 w dniach 18 – 20 listopada. Pierwszy mecz w piątek o godz. 14.30, a uroczyste otwarcie o godz. 16.30.

(mag)

DZIENNIK NIEZALEŻNY **kurier poranny**

O puchar Łomżyczki

Jak już wiecież, 21 km. informowaliśmy, w Łomży rozegrany został IV Ogólnopolski Turniej Piłki Koszykowej Chłopców (rocznik 1982/83). Impreza ta od lat cieszy się dużą popularnością. Mecze młodych zawodników oglądał zawsze komplet publiczności. A od organizatorów, jak powinny przebiegać zawody, mogliby się wiele nauczyć nawet bułgarscy dziadacze.

Zawody wygrali uczniowie SP 14 z Końina pokonując w finale Hutnika Kraków. Trzecie miejsce zajęli gospodarze — UKS Łomżyczka 10.

Turniej rozegrany został w sali sportowej, a po jej rozmiarach można śmiało powiedzieć, iż zawodnicy grali w hali. W ogóle SP nr 10 w Łomży to potężny obiekt. Uczy się w nim 2800 uczniów, którzy mają do dyspozycji m.in. kilka sal korekcyjnych, a nawet basen. Szkołę dyrektoruje pani Hanka Gałązka. Dzięki jej opiece, a także pomocy nauczycieli oraz obsłudze kuchni zawodnicy mogli się czuć, jak u siebie w domu.

Organizatorzy już dziś szykują się do kolejnej edycji turnieju. Być może po raz drugi w Łomży zagrają koszykarze z Sankt Petersburga. Powróćmy jednak jeszcze raz do tegorocznych zawodów, które fotografował nas fotoreporter Michał Kość. Na zdjęciach możemy zobaczyć, z jakim zacięciem grali młodzi koszykarze oraz jak przeżywał występ swoich podopiecznych trener SP 14 Konin Grzegorz Zieliński. Oczywiście impreza nie mogła się odbyć bez sponsorów. Główny — Powszechny Bank Kredytowy SA Oddział w Łomży ufundował wszystkim zawodnikom koszulki, w których wystąpili na uroczystym otwarciu.

Organizatorzy za naszym pośrednictwem dziękują wszystkim swym dobrodziejom, którymi byli: **UM w Łomży, Wydział Kultury Sportu i Turystyki UW w Łomży, PZU SA Oddział Wojewódzki, PZU SA "Życie", PW "EWELIN"**, akcjo: Absolwenci, **EL—TON, ORKAN, FOTO—OPTYKA, Foto GABS — Express, Aluminium Products Systems Ltd—ALPS, PRH "AKCES" sc, INFORMER, Hurtownia Kosmetyków "EVA", PTH "Karpiewski", PW—HU "Zbyszko", SAN—MET, Hurtownia "MIK", MOTOZBYT, Fundacja LOMSPORT.**

Na zakończenie wymienimy jeszcze skład drużyny Łomżyczki 10, która wywalczyła trzecie miejsce. Zespół stanowili: Piotr Stypułkowski, Łukasz Rozycki (49 pkt. w całym turnieju), Dariusz Konopka, Paweł Jackowski, Bartosz Jarmoszko, Tomasz Witkowski, Michał Wilczek, Karol Gronek, Patryk Dulęba, Robert Nasiadko, Michał Jackowski, Robert Aleksandrowicz, Karol Listowski.

(mark)

Fot. M. Kość