

NOWINY PRUSA

SZKOLNA GAZETKA ZESPOŁU SZKÓŁ
OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH NR III
Nr 1 LUTY 2024



W TYM WYDANIU:

Podsumowanie sportowego roku 2023

W zdrowym ciele zdrowy duch

Wywiad z **Wojtkiem Górkiewiczem** -
młodym **piłkarzem** o wielkich **ambicjach**

Dzień Świętego Patryka

szkolna redakcja gazetki

Drodzy czytelnicy i inni zaangażowani w rozwój gazetki,

Serdecznie przepraszamy za długą nieobecność związaną ze zmianą redakcji gazetki, chcielibyśmy jeszcze raz przeprosić i od tej pory obiecać regularność. Liczymy na wyrozumiałość,

a tymczasem:
Miłej lektury!!!! 

szkolna redakcja gazetki

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Rok szkolny trwa już dłuższą chwilę, a my nadal podejmujemy nowe zadania szkolne. Zgłębiając tajniki wiedzy, dbamy w szkole o naszego ducha. Jednak kiedy za oknem pada deszcz i wieje wiatr, warto zadbać również o kondycję swojego ciała, aby podejmować kolejne wyzwania, które stawia przed nami życie. Chciałbym Wam przedstawić garść porad właśnie na temat zdrowego odżywiania i zdrowych nawyków, które mogą przydać Wam się w życiu.



1. ZDROWE TŁUSZCZE

Pierwszą taką rzeczą są zdrowe tłuszcze. Tłuszcze są ważnym składnikiem naszego organizmu i diety, bez nich ciężko byłoby nam żyć. Jednak powstaje pytanie: jakie są najzdrowsze? (na pewno nie te z frytek i pączków:)). Do zdrowych tłuszczów zaliczany jest olej lniany, który korzystnie wpływa na naszą dietę. Ważnym produktem zawierającym zdrowy olej są ryby. Ryba jest bogata w ogrom zdrowych składników (m.in. kwasy omega-3). Jest jeszcze jedna taka rzecz, osobiście za nią nie przepadam, mowa o siemieniu lnianym. Zalecanym sposobem spożycia jest przyrządzenie zawiesziny do wypicia, ale można też przemycić je w owocowym lub mlecznym koktajlu, gdzie w ogóle go nie czuć. Naszą dietę warto też wzbogacić w awokado, orzechy, migdały czy nasiona.

2. WARZYWA I OWOCE TO MOC WITAMIN

Tutaj nie ma co za dużo się rozpisywać, bo wystarczy po prostu powiedzieć, żeby jeść owoce i warzywa, które każdy z nas bardzo dobrze zna. Mamy przeróżne warzywa i owoce do wyboru, od swojskich jabłek po pochodzące z zagranicy liczi, mango czy marakuję. Są one bardzo smaczne i stanowią zdrowe zamienniki słodkich przekąsek. Warzywa także mają bardzo różne odmiany, od marchewki po np. bataty. Możemy z nich przyrządzić zupy, sałatki, dania jednogarnkowe czy pyszne pasty do kanapek. Warzywa i owoce posiadają ogrom witamin, mikroelementów, błonnika, antyoksydantów i wiele innych ważnych dla naszego zdrowia składników. Starajmy się jeść pięć porcji warzyw i owoców w ciągu każdego dnia.

4. ŚNIADANIE:)

Zdrowe śniadanie daje nam energię na cały dzień. Warto wcześniej wstać i zjeść przed szkołą wartościowy posiłek. Pomoże to w skoncentrowaniu się na nauce, wpłynie na zapamiętywanie i zdolność uczenia się. Możliwości jest wiele: owsianka, placuszki, musli, koktajle czy zwykłe kolorowe kanapki. Nie zapominajmy o tym ważnym posiłku.

Oprócz tego można sięgnąć po zdrowe i rozgrzewające herbaty owocowe. Pijcie je z dodatkiem miodu, syropu z mniszka, imbiru czy cytryny. Gorące lub zimne, z sokiem, cynamonem czy goździkami. Warto dla odmiany wkroić jabłko, pomarańczę, cytrynę lub mandarynkę. Herbaty w takiej wersji są najzdrowsze na chłodne dni, z pewnością ocieplą je i wprowadzą nas w dobry nastrój.



2. ZDROWY SEN I MAŁO STRESU

Sen służy nie tylko urodzie. Nasz mózg porządkuje wtedy informacje, które zebraliśmy w ciągu dnia, wzmacnia się układ odpornościowy, regeneruje się układ nerwowy, spada poziom nagromadzonego w ciągu dnia stresu. Same korzyści:) Starajcie się spać przynajmniej 7 godzin, a Wasze ciało na pewno Wam to wynagrodzi. Stres nikomu nie służy i najlepiej starać się go unikać. Jeżeli jednak nie jest to możliwe, można stosować ćwiczenia wyciszające lub ćwiczyć jogę.

5. REGULARNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Bieganie, pływanie, spacer, jazda na rowerze, jazda na rolkach (np. w Parku Sieleckim, gdzie jest super tor dla miłośników rolek), badminton, piłka nożna i wiele innych aktywności. Ważne, żeby się ruszać, a nie spędzać dzień przed komputerem, telewizorem czy z telefonem w rękę.

Uprawianie sportu zmniejsza stres, poprawia naszą sylwetkę, nasze serce lepiej pracuje, a ciało jest bogatsze w tlen. Nawet gdy za oknem zimno i ponuro zawsze można poćwiczyć w domu.

Podsumowując, zawsze warto dbać o swój umysł, dobrze jest jednak pamiętać również o swoim ciele, żeby mieć siłę na realizację obowiązków i pasji. Nie na darmo mówi się, że „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Dlatego gdy za oknem plucha, dbajcie o swoje ciało i ducha :)

Janko

PODSUMOWANIE SPORTOWEGO ROKU 2023

Rok 2023 w sporcie był bardzo zaskakujący, nie zawsze przewidywalny, podczas jego trwania towarzyszyło nam wiele emocji. Jednak jak nasi polscy sportowcy odznaczyli się w swoich dziedzinach?

To przedstawię pokrótce w sportowym podsumowaniu roku 2023.

Podsumowanie zacznę od sportów drużynowych, w których to reprezentacja Polski w piłce siatkowej pokazała piękny przykład, jak ważna jest współpraca w drużynie. Nasze siatkarki zdobyły brąz na **VNL** (czyt. Lidze Narodów) po zaciętej pięciosetowej walce z Amerykankami. Pokazały też bardzo fajną formę na mistrzostwach Europy, a na zakończenie sezonu wisienką na torcie był w pięknym stylu wywalczony po 18 latach awans na Igrzyska Olimpijskie w Paryżu, które mają miejsce już w tym roku. Nasi siatkarze w zeszłym sezonie reprezentacyjnym wygrali wszystkie możliwe medale. Zaczynając od złota na **VNL**, przechodząc do zdobycia mistrzostwa Europy, kwalifikacji na IO w Paryżu i kończąc sezon na **1.** miejscu w rankingu. Natomiast nasi siatkarze w piłce plażowej wygrali brąz na mistrzostwach światach w **Meksyku**. Jest to pierwsze takie osiągnięcie Polaków w tej dyscyplinie. Klubowo nasza polska liga siatkówki miała historyczny moment. Do finału Ligi Mistrzów dostały się dwie drużyny, **ZAKSA Kędzierzyn Koźle oraz Jastrzębski Węgiel**. Można już mówić, że Polska powoli podbija Europę w siatkówce, co na pewno wszystkich kibiców tego sportu niezmiernie cieszy.



Udany rok był też dla naszych hokeistów. Wygrali oni bowiem awans do tegorocznych mistrzostw elity w Czechach. Na ten historyczny rok Polacy czekali aż **22 lata!** Nasze polskie szpadzistki wykazały się świetną formą i w składzie Renata Knapik-Miazga, Martyna Swatowska-Wenglarczyk, Ewa Trzebińska i Magdalena Pawłowska zostały w Mediolanie drużynowymi **mistrzyniami świata** po wygranym finale z Włoszkami **32:28**. Nasze kajakarki natomiast, w składzie: Karolina Naja, Anna Puławska, Adrianna Kąkol, Dominika Putto, zdobyły **srebro** na mistrzostwach świata w Duisburgu. W podobnej dyscyplinie, tym razem wioślarze w składzie: Dominik Czaja, Fabian Barański, Mirosław Ziętarski, Mateusz Biskup, zdobyli **brązowy** medal mistrzostw świata w Belgradzie i klasyfikację olimpijską. Za sobą mają też dobry sezon nasi polscy skoczkowie.





W sportach indywidualnych (bądź konkurencjach indywidualnych z różnych dziedzin sportu) kolejny raz Iga Świątek pokazała w tenisie klasę światową. Nasza reprezentantka w **2023** zdobyła łącznie aż **6** tytułów. Zaczęła w lutym w Dausze, później w kwietniu w Stuttgarcie, w czerwcu w Rolandzie Garossie, w Warszawie w lipcu, w październiku w Pekinie, a na koniec w listopadzie wygrała **WTA Finals** w Cancun, kończąc rok na szczycie rankingu. Również nasz reprezentant Hubert Hurkacz świetnie się spisał, wygrywając dwa turnieje w: Szanghaju i Marsylii, kończąc sezon na **9.** miejscu w rankingu **WTA**. Nasz żużlista Bartosz Zmarzilk pod koniec września w Toruniu po raz **4** został indywidualnym mistrzem świata! Na tegorocznych mistrzostwach świata w lekkoatletyce Polacy z Budapesztu przywieźli **2 srebrne medale** wywalczone przez: Wojciecha Nowickiego (rzut młotem) i Natalię Kaczmarek (bieg na 400m). Na Igrzyskach Europejskich lekkoatleci wywalczyli aż **9** medali.

IE (czyt. Igrzyska Europejskie), które miały miejsce w Małopolsce, były dla nas bardzo owocne w medale. Zdobyliśmy ich łącznie aż **50**, co dało nam kwalifikacje na **6.** miejscu. Osiągnęliśmy na nich sukcesy również w takich dziedzinach jak: **wspinaczka sportowa, karate, strzelectwo, muaythai, teqball, boks, kickboxing czy taekwondo.**



Na koniec podsumowania wspomnę o **89. Plebiscycie Przeglądu Sportowego**, w którym to **Iga Świątek** już po raz **drugi** została wybrana na sportowca roku. Drugie miejsce zajął **Bartosz Zmarzlik** (żużel), trzecie **Aleksander Śliwka** (siatkówka), czwarte **Natalia Kaczmarek** (lekkoatletyka).



Piękny sportowy rok za nami, a w nim przyszło nam się cieszyć z wielu sukcesów sportowców, którzy świetnie reprezentowali nasz kraj na arenie międzynarodowej. Teraz z niecierpliwością odliczamy dni do nadchodzących igrzysk w Paryżu. Mam nadzieję, że mój wpis się spodobał.

Dziękuję za czytanie

Magda

Wywiad z Wojtkiem Górkiewiczem - młodym piłkarzem o wielkich ambicjach

N: Wywiad ten powstał z chęci zrobienia flashbacka z mojego pierwszego wywiadu. Dlatego uznałam, że mój pierwszy artykuł, już nie jako redaktorki „Nowin Prusa”, powinien być powrotem do starych czasów.

Wojtku... czy zechcesz odpowiedzieć na parę moich pytań?

W: Jasne.

N: To zaczynamy. Pytanie na rozgrzewkę: jak do tej pory podoba Ci się w Prusie?

W: Jest w porządku. Super ludzie, mili nauczyciele. Przyzwocie.

N: Powiedz, z czego czerpiesz największą radość?

W: Na pewno pierwsze miejsce zajmuje piłka nożna, ale jestem również szczęśliwy, spędzając czas z rodziną.

N: Jak to się w ogóle stało, że trafiłeś na ten konkretny profil? Dziecięce marzenie? A może ktoś z rodziny jest sportowcem? Opowiedz proszę, jak to z Tobą było?

W: Zaczęło się to 11 X 2014r., kiedy w telewizji leciał mecz Polska-Niemcy. Był to mecz eliminacyjny, gdzie Polska wygrała 2:0. Siedziałem wtedy na kanapie z moim starszym bratem i jego kolegą w naszym domu. To od tamtej pory rozpocząłem swoją przygodę z piłką, aż trafiłem do Prusa.

N: Powiedz, jaką pozycję zajmujesz na boisku i na czym ona polega?

W: Moja pozycja to środkowy napastnik. Charakteryzuje się ona grą plecami do bramki rywala, grą głową oraz utrzymaniem się przy piłce. No i przede wszystkim - strzelaniem bramek.

N: Wiem, że to dopiero początek Twojej kariery sportowca, ale co planujesz dalej? Masz jakieś plany na przyszłość?

W: Piłka nożna zawsze zostanie już na pierwszym miejscu, jak już wspomniałem. Natomiast nie wykluczam też innych kierunków.

N: Każdy zespół ma swojego kapitana. Czy uważasz, że lepiej nadawałbyś się na to stanowisko? Byłbyś na tyle odpowiedzialny za swoich kolegów? Jakie cechy powinien mieć dobry przywódca, aby poprowadzić drużynę do zwycięstwa?

Widzisz je u siebie?

W: W naszej drużynie taką funkcję pełni Szymon Krawiec. Według mnie Szymon idealnie pasuje do tej roli. Jest przywódczy, odpowiedzialny i stabilny. A czy ja bym się do tego nadawał? Myślę, że tak. Aczkolwiek Szymon... Szymon jest lepszy w tej kwestii.

N: Trochę się już w klasie znacie. Czy w związku z tym, jesteś w stanie ocenić mocne i słabe strony swojego zespołu?

W: Nasza klasa jest na pewno pracowita zarówno na boisku, jak i poza nim. Również dobrze zgrana - potrafi sama rozwiązać problem, a jeśli trzeba, można liczyć na pomoc.

N: Co robisz, aby być w formie? Chodzisz na siłownię?

W: Tak, głównie siłownia. Często też biegam i się rozciągam.

N: Pewnie zgodzisz się ze mną, że spełnianie marzeń często wiąże się z pewnymi wyrzeczeniami. Z czego zrezygnowałeś dla sportu?

W: Zrezygnowałem z mieszkania w domu rodzinnym.

N: Dla niektórych pewnie byłaby to duża szansa, żeby wytrwać się z domu.

Jednak, jak widać, jesteś bardzo przywiązany do rodziny. Powiedz, jakie to uczucie, kiedy twoja drużyna [zgaduję, że druga rodzina ;)] wygra mecz? Możesz to opisać?

W: Według mnie nie da się tego opisać słowami. Trzeba po prostu być w szatni i przeżyć to uczucie. Jest ono wspaniałe, nie ukrywam ;).

N: Co sądzisz o swoim trenerze? Jest surowy czy wręcz przeciwnie? Jak jego cechy wpływają na treningi i relacje w drużynie?

W: Współpraca z trenerem Łukaszem Nadolnym jest samą przyjemnością. Również poza boiskiem mamy dobre relacje. Szczególnie lubię grać z nim w ping-ponga.

(Oboje: śmiech)

N: Czy jest lub była jakaś rzecz, której kiedykolwiek żałowałeś?

W: Nie ma takiej rzeczy.

N: Powiedz mi, masz swój autorytet w tej dziedzinie sportu? Kto jest Twoim ulubionym futbolistą? Za co go cenisz?

W: Moim ulubionym piłkarzem jest Cristiano Ronaldo. Cenie go za ciężką i rzetelną pracę oraz dbanie o formę - również za jego dietę.

N: Z tego co mi wiadomo, mieszkasz w bursie, co oznacza, że nie pochodzisz z Sosnowca lub jego okolic. W takim razie skąd jesteś i skąd decyzja o przyjeździe do naszego miasta? Jak to wszystko wygląda - nauka z dala od domu?

W: Tak, mieszkam w bursie. Pochodzę z niewielkiej miejscowości, jaką są Głębowice. Decyzja o przeprowadzce zapadła w 2021r. Jeżeli chodzi o utrzymanie to, tak - rodzice mi je zapewniają. Muszę przyznać, że tęsknię za domem, to

prawda. **N: Powoli będziemy kończyć nasze spotkanie. Masz ochotę przekazać coś naszym czytelnikom?**

W: Dążcie do celu, spełniajcie marzenia i nigdy się nie poddawajcie ;).

N: W takim razie bardzo chciałabym Ci podziękować za to spotkanie i mam nadzieję, że utrzymamy kontakt ;) Chciałabym także życzyć Ci oraz całej twojej drużynie dalszych sukcesów na sportowej drodze.

W: Ja również dziękuję.

Natsu

DZIEŃ ŚWIĘTEGO PATRYKA

Dzień Świętego Patryka, obchodzony **17 marca**, to święto upamiętniające św. Patryka, patrona Irlandii. Tradycyjnie jest to dzień związany z kulturą irlandzką, jednak jego obchody rozprzestrzeniły się na wiele innych krajów,

Święto to ma swoje korzenie w chrześcijaństwie i związane jest z legendą o życiu św. Patryka, który w **IV wieku** n.e. był misjonarzem i biskupem w Irlandii. Jedną z najbardziej znanych opowieści mówi o tym, jak użył **koniczyny** jako symbolu Trójcy Świętej podczas nauczania o wierzeniach chrześcijańskich. W dzisiejszych czasach Dzień Świętego Patryka stał się pretekstem do organizacji barwnych parad, noszenia zieleni, koncertów, a także przygotowywania potraw związanych z irlandzką kuchnią. Wiele osób ubiera się na **zielono**, co stało się symbolem tego święta. Co roku w naszej szkole organizowany jest z tej okazji konkurs, o którym więcej można przeczytać na stronie szkoły.



Nowiny Prusa

www.prus.sosnowiec.pl



Wydawca:

III LO im. Bolesława Prusa, ul.
Józefa Piłsudskiego 114

Redaktor Naczelny: Zuzanna Moś
2a LO (Zuza), Nikola Wojtkowska
1c LO (Nuha),

Dziennikarze: Magdalena Kozera
1c (Magda), Natalia Otręba 4b LO
(Natsu), Jan Gryzło 1a LO (Janko),
Alan Jakubowski 1a LO (Święty),

Opiekun: dr Ewa Janeczek-
Jabłońska