

PAWŁUS

PAWŁOWSKI NEWS nr 29 III 2014



WIOSNA W PAWŁOWIE!



W tym numerze:

- Bal Charytatywny
- Ostatki w Kole Emerytów
 - Retro Ferie
- Uniwersytet Trzeciego Wieku
 - Niebezpieczna granica
 - Polskie Parki Narodowe
- Rowerem po zdrowie i urodę

Koncert kolęd

17 stycznia w sali chóru Lutnia odbył się niezwykle koncert. Mieszkańcy Pawłowa nieraz mieli już okazję posłuchać pięknych melodii w wykonaniu dzieci przygotowujących się do wy-



stępu pod czujnym okiem (i wrażliwym uchem) p. Jana Cygana. Były już wieczory kolęd oraz koncerty muzyki kameralnej, podczas których wykonywano utwory największych kompozytorów europejskich. Tym razem młodzi muzycy postanowili sami przygotować pokaz dla swojego Nauczyciela, pragnąc w ten sposób podziękować za okazywaną cierpliwość i dobre serce.

Bal Wielkich Serc

Karnawał to czas zabawy. Dla tych, którzy lubią łączyć przyjemne z pożytecznym, po raz 15. pawłowski zespół charytatywny zorganizował 8 lutego Bal Charytatywny. Goście dopisali i dobrze się bawili – ostatni tancerze schodzili z parkietu o 5 rano! Zespół grał wspaniale, a panie kucharki przygotowały mnóstwo smakołyków: od pysznego obiadu począwszy a skończywszy na jubileuszowym torcie i smacznych ciastach. Podczas balu tradycyjnie odbyła się licytacja wystawionych na sprzedaż pamiątek m.in. rzeźb w węglu czy eleganckiej damskiej kamizelki. Goście mieli także okazję oklaskiwać występ Santiaga Gila, 11-letniego uczestnika programu „Mam talent” oraz popis reprezentantów szkoły tańca z Chorzowa.

Isia

Ostatki w Kole Emerytów



Słodko i radośnie pożegnano karnawał w Pawłowskim Kole Emerytów. Panie wykazały się wielkim poczuciem humoru i przyszły na spotkanie 27 lutego w... przebraniu. Były kapelusze, indiańskie pióropusze, a nawet papuga. Czas przy kawie, herbacie i słodkościach płynął bardzo szybko.

Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy

12 stycznia podczas 22. Finału Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy pawłowscy uczniowie zbierali pieniądze na zakup specjalistycznego sprzętu dla dziecięcej medycyny ratunkowej i godnej opieki medycznej seniorów. Zebrano 958,48 zł plus dochód z aukcji internetowej. Zaangażowanie wolontariuszy, którzy od lat organizują w Pawłowie zbiórkę na rzecz WOŚP, zostało docenione – uczniowie otrzymali Puchar Liderów. Zdjęcia z akcji na facebooku.

Retro Ferie

W tym roku zima nie była dla dzieci łaskawa, mała ilość śniegu nie pozwoliła na białe szaleństwo. Kto jednak nie chciał w czasie ferii nudzić się w domu, mógł przyjść do DOK-u na zajęcia, które odbywały się od 20 do 24 stycznia w godz. 9.00-13.00. Codziennie uczestniczyło w nich ok. 40 osób. Tematem przewodnim była moda i ubiory z różnych epok. Odwiedziliśmy m.in. gliwicką Willę Caro, gdzie miała miejsce wystawa pt. *Nowiny Paryżkie. Garderoba XIX-wiecznej elegantki*. Można było zobaczyć kolekcję oryginalnych sukni (niektóre miały ponad 200 lat). Okazało się, że bycie dawniej elegantką nie było wcale łatwe i przyjemne. Zdjęcia i projekcje multimedialne pokazywały kolejne etapy ubierania się wytwornej damy, która nie mogła obyć się bez służącej. Stroje składały się z kilku warstw, były dosyć ciężkie i niewygodne. Kobieta musiała w ciągu dnia kilkakrotnie się przebierać, co zajmowało jej sporo czasu. Dzieci miały okazję na własnej skórze przekonać się, jak skomplikowane było zakładanie poszczególnych części garderoby.

Podczas kolejnej wycieczki odwiedziliśmy katowickie Centrum Scenografii Polskiej, gdzie oglądaliśmy ciekawe makiety teatralnych dekoracji, a oprócz tego każdy miał okazję zaprojektować strój Królowej Śniegu. Pani prowadząca warsztaty pochwaliła dzieci za wyjątkowe zaangażowanie i twórcze pomysły. W tym dniu braliśmy udział także w zajęciach w Muzeum Śląskim, które poświęcone były współczesnej sztuce. Ostatniego dnia uczestnicy Retro Ferii pojechali do kina IMAX na projekcję filmu *Dziki z natury*. Oprócz opisanych wyżej wycieczek odbywały się w DOK-u zajęcia sportowe, plastyczne, teatralne, a nawet kulinarne (każdy nauczył się robić faworki i babeczki). Był bal karnawałowy, podczas którego odtąńczono poloneza. Liczny udział w zajęciach, uśmiechnięte i zadowolone miny uczestników świadczyły o tym, że Retro Ferie można zaliczyć do wyjątkowo udanych.

Więcej zdjęć na facebooku DOK Pawłów.



Uniwersytet Trzeciego Wieku

Szkoła to miejsce, które często przywołuje przyjemne wspomnienia. Być może trudno w to uwierzyć dzisiejszym żakom, ale w dorosłym życiu z nostalgią wraca się myślami do szkolnych ławek. Co więcej, niektórzy dorośli postanawiają ponownie w nich zasiąść! Tak, drodzy uczniowie, to prawda...

Z myślą o nich został stworzony Uniwersytet Trzeciego Wieku. Nazywany bywa również Uniwersytetem Otwartym, ponieważ jego oferta kierowana jest do wszystkich, niezależnie od posiadanego już wykształcenia czy wieku. Zabrzeński Uniwersytet zlokalizowany jest przy Placu Dworcowym. Już od 10 lat zapewnia swoim słuchaczom możliwość poszerzenia wiedzy, rozwoju umiejętności, a także gwarantuje rozrywkę. *To właśnie ten czynnik sprawia, że chętnie uczestniczę w zajęciach* – mówi jedna ze słuchaczek Uniwersytetu, pani Lidia. *Oczywiście, z dużym zainteresowaniem wysłuchuję wykładów, pilnie przygotowuję się do zajęć, jednak to spotkania w gronie nowych przyjaciół sprawiają mi największą radość. Uniwersytet to przede wszystkim przyjemny sposób na spędzenie wolnego czasu.*

Co do owych sposobów, jest ich co nie miara. Szkoła posiada w swojej ofercie szereg przedmiotów, wśród których każdy może znaleźć coś dla siebie. Zadowoleni będą zarówno zwolennicy filozofii, psychologii, historii, jak i pasjonaci rękodzieła czy sztuki. Dużym zainteresowaniem cieszą się gimnastyka i zajęcia komputerowe, prawdziwym rarytasem są zaś lekcje językowe. Dla lingwistów nauczyciele przygotowali ciekawe rozwiązanie – po zajęciach słuchacze udają się do kawiarenki, gdzie używanie języka polskiego jest co najmniej niewskazane. Studenci przez półtorej godziny rozkoszują się pyszną kawą, jednocześnie rozmawiając jedynie w języku obcym – oczywiście pod okiem lektora.

W każdą środę w auli Uniwersytetu odbywają się wykłady audytoryjne. Skierowane są one nie tylko do słuchaczy regularnie uczestniczących w zajęciach, ale również do osób towarzyszących.

Tym, co spędza sen z powiek każdemu uczniowi, są zapewne sprawdziany, zadania domowe, stres i poranne pobudki. Z podobnymi koszmarami nie muszą borykać się słuchacze zabrzeńskiego Uniwersytetu. W szkole nikt nie martwi się o promocję do następnej klasy, ponieważ klasy nie istnieją, podobnie jak dzienniki i oceny.



Funkcjonują jedynie grupy zajęciowe, do których słuchacze zapisują się zgodnie ze swoimi zainteresowaniami. Co ciekawe, szkoła nie posiada żadnych limitów co do ilości słuchaczy, jak i długości czasu uczestnictwa w zajęciach. Oznacza to, że „studiować” można tak długo, jak ma się na to ochotę. Naukę można również w każdej chwili przerwać.

W jaki sposób można stać się słuchaczem? Najlepiej zgłosić się osobiście do siedziby Uniwersytetu albo skontaktować się telefonicznie z jego sekretariatem. Szkoła prowadzi nabór dwa razy w roku. Semestr letni rozpoczyna się w lutym, semestr zimowy – w październiku. Czesne opłacane jest raz w semestrze, jego kwota to 50 złotych. Zajęcia językowe i komputerowe opłacane są dodatkowo.

Niestety, zajęcia nie prowadzą do uzyskania certyfikatów ani zaświadczeń potwierdzających nabycie nowych umiejętności. Uniwersytet stanowi doskonałą formę zabawy połączonej z poszerzaniem wiedzy. Nie może być jednak alternatywą dla tradycyjnego, nieco bardziej rygorystycznego systemu nauczania.

Zainteresowanych odsyłam do strony internetowej - www.wszechnica.zabrze.pl

Marta Bednarczyk

Niebezpieczna granica

Przed Świątami Bożego Narodzenia koleżanka opowiadała mi o sytuacji, która miała miejsce na prowadzonych przez nią zajęciach językowych w grupie dzieci. Postanowiła, że w ramach przedświątecznej niespodzianki zagra z uczniami w chińczyka i w ten sposób nauczy dzieci podstawowych kolorów w języku hiszpańskim. Dzieci skutecznie pokrzyżowały jej plany, ponieważ... nie wiedziały, co to chińczyk...

Trochę smutna historia... bo zapewne, gdybyśmy zapytali te dzieci, co to Bubble Shooter, to wszystkie świetnie orientowałyby się w temacie. No właśnie, czy nie jest tak, że coraz więcej ludzi (nie tylko dzieci) wszelkiego rodzaju rozrywki zastępuje jedną jedyną: wirtualnym światem? Gry internetowe, które niejednokrotnie wymagają od nas sporego zaangażowania, często o każdej porze dnia i nocy. Portale społecznościowe, które za niedługo zastąpią spotkania człowieka z człowiekiem, randki, a może i spotkania rodzinne. Nawet sklepy internetowe stają się głównym miejscem zakupów. Oczywiście trzeba przyznać, że to oszczędność czasu, jak i pieniędzy. Jednak, czy to oby na pewno takie konieczne?

Może czasem warto wyjść do ludzi, spotkać się w restauracji, pizzerii. Porozmawiać, używając słów, a nie klikając w klawiaturę. Gry inter-

netowe, które bardzo często są lekarstwem na nudę, zastąpmy dobrą książką, spacerem (wieczory są coraz ładniejsze), joggingiem, jazdą na rowerze, rolnkach, wyjściem na basen (bo przecież nie trzeba przypominać, że sport to zdrowie!). A może warto odszukać gdzieś na dnie szafy jakąś grę planszową lub talię kart? Może już nawet większość nie pamięta, ile zabawy i śmiechu mogą one przynieść. Obecnie w sklepach można kupić przeróżne gry... logiczne, strategiczne, przygodowe, zręcznościowe... Niektóre z nich to prawdziwa przygoda, która dostarcza wielu emocji! Drodzy rodzice, do Was zwłaszcza ta prośba: nie pozbawiajcie Waszych dzieci tej frajdy, znajdźcie czas, żeby zagrać z nimi w dowolną grę i pokazać, jak wiele przyjemności może to sprawić, zwłaszcza, gdy gra w nią cała rodzina.

Zatem nie pozwólmy, aby cyberświat zawładnął nami i naszym życiem. Nie traktujmy go jak najlepszego przyjaciela w czasie wolnym, bo przecież wszyscy wiemy, że nic nie zastąpi drugiego człowieka. Spotkania na portalu społecznościowym, na którym będziemy prowadzili rozmowę poprzez komentarze pod kolejnymi zdjęciami lub postami to nie to samo, co spotkanie „w realnym świecie”.

Emilka

Dzień Otwarty w Plastyku



Zapraszamy dzieci, młodzież i wszystkich zainteresowanych na Dzień Otwarty w Zespole Szkół nr 18 w Zabrze-Kończycach. W programie warsztaty artystyczne, kiermasz ozdób świątecznych wykonanych przez uczniów i nauczycieli Plastyka, zwiedzanie szkoły, możliwość konsultacji z nauczycielami przedmiotów artystycznych, a także gry i zabawy sportowe, zajęcia językowe i plastyczne dla młodszych dzieci.

Zabrzański Plastyk to Ogólnokształcąca Szkoła Sztuk Pięknych (nauka trwa 6 lat – gimnazjum plus liceum) oraz 4-letnie Liceum Plastyczne. W skład Zespołu wchodzi również Szkoła Podstawowa nr 35.

Wszyscy, którzy chcieliby rozwijać swoje artystyczne zainteresowania i podjąć naukę w ZS 18, mogą uczestniczyć w każdą sobotę w bezpłatnych warsztatach prowadzonych przez nauczycieli przedmiotów artystycznych.

Szkoła dysponuje pracownią fotograficzną, malarską, projektową, grafiki komputerowej. Uczeń zdobywa konkretny zawód, który pozwala mu podjąć pracę w różnych branżach (reklama, aranżacja wnętrz, fotografia, projektowanie graficzne). Ma także możliwość kontynuowania edukacji na studiach wyższych. Więcej informacji na www.szkolaplastyczna.eu.

Skarby polskiej przyrody

Dla wielu Polaków pierwszym a zarazem najbardziej oczywistym skojarzeniem z parkiem narodowym jest żubr - symbol utworzonego w 1932 roku Białowieskiego Parku Narodowego. Objęty ochroną centralny obszar Puszczy Białowieskiej należy do najstarszych parków narodowych założonych na terenie naszego kraju. Obecnie w Polsce status parku narodowego posiadają dwadzieścia trzy obszary o wyjątkowych walorach przyrodniczych. Można mieć jednak nadzieję, iż w przyszłości objęte ochroną zostaną kolejne tereny.

Każdy ze znajdujących się w naszym kraju parków narodowych posiada określoną powierzchnię, która dzieli się na trzy strefy o zróżnicowa-

nym stopniu ochrony. Wokół parków ustanawia się również tzw. *otulinę* - obszar, na którym działania podejmowane przez ludzi są dozwolone, jednak nie mogą one wywierać negatywnego wpływu na znajdujące się w pobliżu tereny chronione.

Poniżej prezentujemy alfabetyczną listę polskich parków narodowych i serdecznie zachęcamy do ich odwiedzenia, by na własne oczy móc przekonać się o pięknie polskiej przyrody. Ponadto wszystkich zainteresowanych zapraszamy do zapoznania się materiałami dostępnymi na portalu internetowym Polskie Parki Narodowe (www.parkinarodowe.edu.pl).

martylajdka

Polskie Parki Narodowe

- Babiogórski Park Narodowy - symbolem parku jest **okrzyn jeleni**
- Białowieski Park Narodowy - symbol parku jest **żubr**
- Biebrzański Park Narodowy - symbolem parku jest **batalion (bojownik)**
- Bieszczadzki Park Narodowy - symbolem parku jest **ryś**
- Park Narodowy „Bory Tucholskie” - symbolem parku jest **głuszc**
- Drawieński Park Narodowy - symbolem parku jest **wydra**
- Gorczański Park Narodowy - symbolem parku jest **salamandra płamista**
- Park Narodowy Gór Stołowych - symbolem parku jest szczyt **Szczeliniec Wielki**
- Kampinoski Park Narodowy - symbolem parku jest **łoś**
- Karkonoski Park Narodowy - symbolem parku jest góra **Chojnik**
- Magurski Park Narodowy - symbolem parku jest **orlik krzykliwy**
- Narwiański Park Narodowy - symbolem parku jest **blotniak stawowy**
- Ojcowski Park Narodowy - symbolem parku jest **nietoperz**
- Pieniński Park Narodowy - symbolem parku jest szczyt **Trzy Korony**
- Poleski Park Narodowy - symbolem parku jest **żuraw**
- Roztoczański Park Narodowy - symbolem parku jest **konik polski**
- Słowiński Park Narodowy - symbolem parku jest **mewa**
- Świętokrzyski Park Narodowy - symbolem parku jest **jeleń**
- Tatrzański Park Narodowy - symbolem parku jest **kozica**
- Park Narodowy „Ujście Warty” - symbolem parku jest **gęś zbożowa**
- Wielkopolski Park Narodowy - symbolem parku jest **puszczyk**
- Wigierski Park Narodowy - symbolem parku jest **bóbr europejski**
- Woliński Park Narodowy - symbolem parku jest **bielik**



Wiosna na sportowo



Zimą spada kondycja naszego organizmu, jesteśmy nieco ospali, ozięźali. Jednak za oknami dawno już nie ma zimowej aury a niedługo przywitamy również

kalendarzową wiosnę. Warto więc zastanowić się, w jaki sposób możemy łatwo i przyjemnie wrócić do formy. Odpowiedź jest prosta – rower!

Jeżdżąc na rowerze łączymy przyjemne z pożytecznym. Mamy okazję zrelaksować się, rozładować emocje i stres, odpocząć, a przy tym dbamy o naszą sylwetkę i zdrowie. Czemu więc nie zaproponować wiosennej przejażdżki przyjacielom? A może by tak zabrać ukochaną osobę na romantyczny wypad za miasto, połączony z piknikiem na świeżym powietrzu?



Kilka faktów na temat jazdy na rowerze:

1. Jazda zaledwie 10 km/h przez godzinę pozwala nam spalić aż 300 kcal.
2. Zwiększenie prędkości do 20 km/h sprawia, że ilość spalanej energii wzrasta dwukrotnie, czyli do 600 kcal!
3. Regularna jazda na rowerze poprawia układ krążenia, oddechowy i mięśniowy.
4. Podczas jazdy nasza skóra ulega naturalnej stymulacji, co wpływa korzystnie na stan naszej cery.
5. Jak podczas każdej aktywności fizycznej, nasz organizm wydziela endorfiny, czyli tzw. hormon szczęścia, co zdecydowanie poprawia nasze samopoczucie.

Ciekawostka: połączenie piękna, strojów, makiażu i zdrowego stylu życia dało początek idei „cycle chic”, która dla wielu współczesnych kobiet stała się elementem stylu życia.

malaga

Rowerowe ciekawostki

- Polskie słowo „rower” pochodzi od nazwy firmy „Rover” – niegdyś producenta rowerów.
- Prototyp roweru, choć nigdy niezrealizowany, powstał w pracowni Leonarda da Vinci pod koniec XV w.
- Pierwszy samolot braci Wright powstał w warsztacie rowerowym będącym miejscem ich pracy.
- Siedmiu na ośmiu dorosłych Holendrów ma własny rower.
- W roku 1935 Fred Birchmore jako pierwszy okrążył kulę ziemską na rowerze przejeżdżając 25 000 mil.
- Jazda na rowerze jest najbardziej ekonomicznym pod względem energetycznym sposobem przemieszczania się człowieka. Energia zawarta w jednym litrze paliwa równoważy energię zużytą do przejechania 1000 km na rowerze,
- Na przestrzeni zajmowanej przez jeden samochód osobowy można zaparkować 15 rowerów.
- Roczne utrzymanie roweru kosztuje średnio 20 razy mniej niż utrzymanie samochodu.

Źródło: www.ekorady.org

Ekowalentyнки 2014

Z okazji walentynek już po raz kolejny w całej Polsce zorganizowana została akcja „Kocham Recykling”, w którą włączyło się aż 70 miast. W ramach akcji wszyscy chętni mogli zamieniać stare i zużyte baterie na lizaki - czerwone serca. To doskonały sposób, by połączyć przyjemne z pożytecznym i zadbać o dobro planety. Oby więcej tego typu przedsięwzięć!



malaga

SZCZEGÓLNIIE POLECAMY!

21 III od godz. 9.00
zapraszamy dzieci
na **Ekowagary** do
Dzielniczowego
Ośrodka Kultury.

14 III odbędą się
warsztaty
artystyczne dla
uczniów klasy VI
„**Sam coś zrobisz
i zarobisz**”.

Każdy ostatni piątek
miesiąca o godz.
17.00 odbywają się
**warsztaty
ceramiczne dla
dorosłych.**

Dbających
o szczupłą sylwetkę
oraz lubiących dobrą
zabawę zapraszamy
na **zumbę** w każdy
wtorek o 17.20.

Jeśli chcesz pozbyć
się zgromadzonych
zimą zbędnych
kilogramów,
koniecznie przyjdź
na **aerobik** we
**wtorek i czwartek
o 18.30.**