

Kalendarz nowego
roku szkolnego

str. 3

GEOGRAFIA

**Skuteczne sposoby
na naukę języków**

str. 5

Najpopularniejsze
kierunki studiów

str. 7

**Zapisz dziecko
na zajęcia sportowe!**

str. 8

REKLAMA

FAMA
BEZPŁATNE SZKOŁY POLICEALNE
rekrutacja na nowe kierunki
MEDYCZNE

- ✓ Opiekun medyczny
- ✓ Technik sterylizacji medycznej
- ✓ Technik masażysta
- ✓ Terapeuta zajęciowy

Olsztyn, ul. Jagiellońska 47
89 535 85 06, 535 306 903
fama.edu.pl fama-olsztyn

Najpierw pytanie: jak poprawić sobie humor? Niektórzy zapewne odpowiedzą, że warto przeczytać dobry kawał. Jeszcze inni zachęcą do sięgnięcia po wypracowania uczniów dotyczące lektur szkolnych. Szczególną kreatywnością wykazują się wówczas ci, którzy ich nie czytali. Przykłady? „Szlachta w <<Panu Tadeuszu>> była bardzo gościnna, bo jak przyjechał Tadeusz na koniu, to o nic go nie pytano, tylko dano mu siana”; „Górnik pogłaskał konia po głowie i cicho zarżał”;

„Bogumił kochał Barbarę przez całe noce i dni Dąbrowskiej” czy „Chłopi chodzili po polu pionowo i poziomo”.

Książkowy wspomnień czar

Rozpoczął się nowy rok szkolny i po raz kolejny uczniowie poznają listę lektur. Ale czy po nie sięgną? Wiadomo, tam gdzie nie czytają rodzice, dzieci również nie będą chętnie zaglądać do książki. Czy potrafimy wymienić lektury, które obowiązywały, kiedy sami chodziliśmy do szkoły? Spróbuj-

my chociaż kilka: „Janko Muzykant”, „Chłopcy z Placu Broni”, „Stary człowiek i morze”, „Katarynka”... Może i nie w kolejności chronologicznej, ale co nieco pamiętamy. Trzeba tylko czytać lektury, a nie ich opracowania. Te, jak wiadomo, co jakiś czas się zmieniają.

Trochę starych, trochę nowych

Aktualna lista lektur szkolnych, jeżeli chodzi o nauczanie początkowe, obejmuje m.in. „Plastusiowy pamiętnik”, „Przygody Koziołka Matołka”

czy „Baśnie” Andersena. W gronie lektur uzupełniających znalazły się m.in. książki popularnego w ostatnich latach Grzegorza Kasdepkego. W starszych klasach obowiązkowe lektury to m.in.: „Akademia Pana Kleksa”, „Tomek w krainie kangurów”, czy „Wakacje z duchami”. Żeby się nie rozpisywać, gimnazjaliści mają przeczytać „Zemstę”, „Krzyżaków”, „Kamienie na szaniec” oraz „Cesarza” Kapuścińskiego. Licealiści z kolei na swojej liście lektur mają pozycje takie jak m.in.: „Hamlet”, „Lalka” oraz „Ferdynand” Gombrowicza. Do sięgnięcia po pierwszą książkę uczniów być może zachęci Światowy Rok Williama Szekspira, który akurat trwa. Jak to mówią: pożyjemy — zobaczymy.

Co oni czytają?

Jeszcze w ubiegłym roku Ministerstwo Edukacji Narodowej opublikowało efekty inicjatywy, której celem był wybór lektur dla najmłodszych uczniów. Trzeba przyznać, że ta lista różni się od obowiązującej w szkole. Swoje propozycje nadesłało ponad 11, 5 tys. osób. Okazało się, że najwięcej z nich wskazało na książkę Klaudyny Andrijewskiej „Tosia i Pan Kudelko”, na drugim miejscu znalazły się „Pse Troski” Toma Justyniarskiego, a na trzecim spopularyzowany dzięki filmom „Harry Potter” autorstwa Joanne

Rowling. Na kolejnych miejscach znalazły się „Dzieciaki świata” Martyny Wojciechowskiej, „Po co się złościć” Elżbiety Zubrzyckiej i „Mikołajek” Rene Goscinny'ego. Tego ostatniego polubił nawet mój jedenastoletni syn. Zresztą podczas tej lektury dużo się śmiał. A zatem lektury w dłoń, chyba że ktoś chce rozśmieszyć swoją polonistkę...

woj

MISJA ŚNIADANIE DAJE MOC ROZPOCZĘTA!

Już po raz szósty uczniowie klas 0-3 szkół podstawowych będą uczyć się na temat za-sad zdrowego odżywiania i roli śniadania. Na dzieci czekają niezwykle zajęcia — Misje Śniadaniowe, pełne gier i zabaw, które przygotowali dla nich organizatorzy programu — Partnerstwo dla Zdrowia.

W tej edycji po raz pierwszy Śniadanie Daje Moc opiera się na tzw. grywalizacji i Misjach Śniadaniowych małych agentów, w których brać będą udział dzieci ze szkół podstawowych. Całość bazuje na wciągającej fabule z udziałem kosmicznych bohaterów — Toli i Maksa. Ta dwójka galaktycznych agentów musi uratować świat przed kos-

micznym Wszystkojadem. Do tego potrzebna jest jednak pomoc ziemskich dzieci, które najlepiej znają 12 zasad zdrowego odżywiania...

Finał Misji Śniadaniowych odbędzie się podczas corocznego Dnia Śniadanie Daje Moc — 8 listopada. Jego ideą jest przygotowanie wspólnego, ogólnoszkolnego śniadania, na które zostaną zaproszeni rodzice i przedstawiciele lokalnych społeczności. Na najlepszych uczestników programu czekają nagrody! Sprawdź, czy szkoła twojego dziecka przyłączyła się do programu! Udział bezpłatny.

Więcej informacji na www.sniadaniedajemoc.pl



444160bs-a -T

**planeta
wiedzy**
nowy wymiar
edukacji

dodatek przygotowują:
specjaliści ds. reklamy:



Bożena Stępkowska
tel.: 89/539 74 54
b.stepkowska@gazetaolsztynska.pl



Selena Popławska
tel.: 89/539 74 49
s.poplawska@gazetaolsztynska.pl



Monika Smolik
tel. 83 539 75 76
m.smolik@gazetaolsztynska.pl

kontakt: „Gazeta Olsztynska”, ul. Tracka 5, 10-634 Olsztyn

reklama: tel.: 89/539 74 54

redakcja: tel.: 89/539 75 78

**GAZETA
OLSZTYŃSKA.**

Rok szkolny rozpoczął się już tydzień temu, ale na pewno niejednen uczeń zastanawia się, kiedy będzie mógł znów odpocząć. Okazuje się, że w obecnym roku szkolnym szykuje się wiele dni wolnych, mimo że Boże Narodzenie przypada w weekend.

Na kolejne wakacje uczniowie będą musieli poczekać do 23 czerwca, wtedy oficjalnie zakończy się obecny rok szkolny.

PAŹDZIERNIK

— na swój pierwszy długi weekend nie będą czekać długo, bo Dzień Nauczyciela, czyli 14 października, wypada w piątek. Oznacza to, że w niektórych placówkach dzień ten będzie wolny lub zajęcia będą miały lżejszą formę, a w młodszych klasach będą polegały na zabawie.

LISTOPAD

— wygląda równie dobrze, bo Wszystkich Świętych wypada we wtorek. Dzięki temu uczniowie będą mieli aż cztery dni wolnego, począwszy od ostatniego weekendu października. Na kolejny długi weekend uczniowie także nie będą długo czekać, bo Święto Niepodległości będziemy obchodzić w piątek, a co za tym idzie, będziemy mieli trzy dni wolnego.

Październik:

14 – Dzień Nauczyciela

Listopad:

1 – Wszystkich Świętych
11 – Święto Niepodległości

Grudzień:

24 – Wigilia
25 – I dzień świąt Bożego Narodzenia
26 – II dzień świąt Bożego Narodzenia

Styczeń:

1 – Nowy Rok
6 – Święto Trzech Króli
23.01 – 5.02 – ferie zimowe w woj. warmińsko-mazurskim

Kwiecień:

13-18 – przerwa świąteczna (16 – Wielkanoc)
19-21 – egzaminy gimnazjalne

Maj:

29.04 - 3.05 – długi weekend majowy (1.05 – Święto Pracy, 3.05 – Święto Konstytucji)

Czerwiec:

15 – 18 – długi weekend (15 – Boże Ciało)
23 – koniec roku szkolnego

**Sprawdź
kalendarz
na nowy rok szkolny!**

GRUDZIEŃ

— w tym roku Wigilia wypada w weekend, a w związku z tym Boże Narodzenie skończymy świętować w poniedziałek. Większość osób pracujących będzie musiała powrócić do pracy, ale uczniowie nie mają powodu do złości, bo oni będą mieli aż 10 dni odpoczynku. Wypocząć do szkolnych ławek powrócą w poniedziałek, 2 stycznia.

STYCZEŃ

— na kolejne dni wolne uczniowie nie będą długo czekać, bo święto Trzech Króli w czwartek po południu rozpocznie długi weekend. 2 tygodnie później, czyli 23 stycznia, uczniowie z województwa warmińsko-mazurskiego rozpoczną ferie zimowe. Zimowego szaleństwa i odpoczynku będą mogli za-

żywać do 5 lutego. Wtedy właśnie zakończy się długa przerwa zimowa.

LUTY I MARZEC

— niestety w tych miesiącach, oprócz weekendów, nie szykuje się żadna dłuższa przerwa od nauki.

KWIECIEŃ

— uczniowie znów odpoczną, bo Wielkanoc będziemy świętować 16 kwietnia. Oznacza to, że dzieci i młodzież będą cieszyć się wolnym czasem od 13 do 18 kwietnia. Ale to nie koniec dobrych informacji dla dzieci z podstawówek, bo gimnazjaliści egzaminy będą pisać 19-21 kwietnia, a to znaczy, że w tym czasie uczniowie będą mieli godziny lub nawet całe dni wolne. Decyzja w tym wypadku zależy od dyrektorów szkół.

MAJ

— początek miesiąca jak zwykle przyniesie upragniony

odpoczynek. Święto Pracy przypada w poniedziałek, a święto Konstytucji 3 maja w środę. Dzięki temu uczniowie będą się cieszyć bardzo długim weekendem, który potrwa od 29 kwietnia do 3 maja. Dodatkowo maj to czas matur, dlatego uczniowie z niższych klas, podobnie jak w przypadku egzaminów gimnazjalnych, będą cieszyli się godzinami lub dniami wolnymi w tym czasie.

CZERWIEC

— to czas, gdy uczniowie znów są myślami na wakacjach. Ale zanim to nastąpi, będą mieli okazję przeżyć kolejny cztero-dniowy weekend, który zapoczątkuje 15 czerwca Boże Ciało. Koniec roku nastąpi osiem dni później, czyli 23 czerwca, a kolejny 1 września przypada w piątek. Dlatego uczniowie najprawdopodobniej naukę rozpoczną dopiero 4 września 2017 r.

mos

REKLAMA

Zapisy na rok szkolny 2016/2017

LO EPROM
wieczorowe i zaoczne

tel. 89 527 75 80, kom. 662 033 995
Olsztyn, ul. Żołnierska 39

11081607BR -A

REKLAMA

Studium Pracowników Medycznych i Społecznych

W roku szkolnym 2016/2017 prowadzimy nabór na kierunki:

- Higienistka stomatologiczna
- Technik dentystyczny
- Ortoptystka
- Technik optyk
- Protetyk słuchu
- Technik masażysta
- Opiekun medyczny
- Opiekun osoby starszej
- Rejestratorka medyczna
- Terapeuta zajęciowy
- Technik elektroradiolog

♦ PRAKTYCZNA NAUKA ZAWODU W SPECJALISTYCZNYCH PLACÓWKACH MEDYCZNYCH

♦ ZAJĘCIA W MAŁYCH GRUPACH

♦ DODATKOWE KURSY I SZKOLENIA

♦ PLAN ZAJĘĆ DOSTOSOWANY DO OSÓB PRACUJĄCYCH

♦ CZESNE OD 0 ZŁ

♦ PRACA DLA ABSOLWENTÓW W KRAJU I ZA GRANICĄ

♦ STAŻE ZAGRANICZNE

Olsztyn, ul. Kętrzyńskiego 10
infolinia: +48 510 036 706
e-mail: info@szkolnymedyczne.eu

www.szkolnymedyczne.eu

18771607br-a -K



Antropocen – nowa era Ziemi

Według międzynarodowej grupy utworzonej do zbadania tej kwestii nowa era w historii Ziemi, czyli antropocen, jest prawdziwa w sensie geologicznym. Naukowcy wyjaśniają, że przyczyną

tego może być wzrost poziomu mórz, wzrost globalnej temperatury, popiół z paliw kopalnych, szybki wzrost erozji, odpady z tworzyw sztucznych, rozprzestrzenianie się po całym świecie wielu gatunków zwierząt oraz cząstki radioaktywne pochodzące z testów bomb atomowych. Wszystkie te czynniki przyczyniają się do trwałych zmian zachodzących w skali ziemskiej. Odkrycia te zostały zaprezentowane na 35. Międzynarodowym Kongresie Geologicznym w RPA, aby mogły wejść w życie, muszą zostać zaakceptowane przez Międzynarodową Unię

Nauk Geologicznych. Teoria o nowej erze w dziejach Ziemi pojawiła się w 2000 r. Ogłosili ją naukowcy Paul Crutzen i Eugene Stoerner.

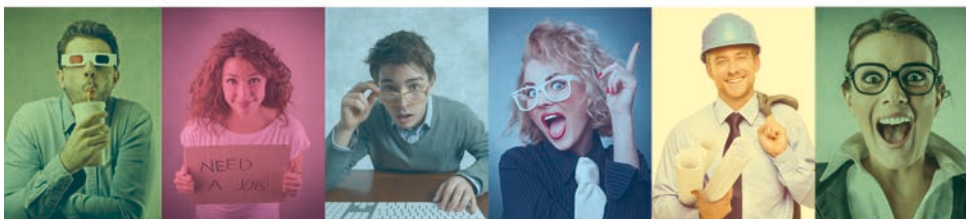
Uczeni ciągle zastanawiają się, jaką datę wybrać dla tzw. Golden Spike, czyli początku trwania ery antropocenu. Według nich początek musi wyznaczać takie działania ludzi, których skutki są trwałe, a zmiany w środowisku widoczne, aby można było dokładnie określić ramy czasowe. Pojawił się pomysł, by datą tą był rok 1964, gdy po serii testów broni jądrowej zwiększył się promień tworzący opad. **mos**

Ciekawostki ze świata nauki

REKLAMA



Zaoczne SZKOŁY dla dorosłych za DARMO!



Dwuletnie i Jednoroczne Szkoły Policealne (nie wymagamy matury)
Szkoły Medyczne (nie wymagamy matury)
Liceum Ogólnokształcące dla Dorosłych
Kursy

ZERO
UKRYTYCH OPŁAT

Najpopularniejsze kierunki:

- agent celny
- instruktor fitness
- specjalista żywienia człowieka
- rachunkowość
- masażysta
- turystyka wiejska
- florysta
- administracja
- wizażystka – stylistka i wiele innych

Rezerwacja miejsca on-line: www.zak.edu.pl/formularz

OLSZTYN
ul. Targ Rybny 15
tel.: 89 535 44 55

infolinia: 801 100 777
www.zak.edu.pl

*Szczegóły i regulamin oferty dostępne w sekretariacie

Czy istnieje druga Ziemia?

Badacze pod kierownictwem Guillemo Anglada-Escudé odkryli, że wokół Proximy Centauri, gwiazdy znajdującej się najbliżej Układu Słonecznego, krąży planeta podobna do Ziemi. Jest nieco większa od naszej planety i leży w strefie, która umożliwia istnienie wody w stanie ciekłym na jej powierzchni. Czy planetę możemy nazwać bliźniaczką Ziemi? Nie jest to takie proste.

Proximę b, bo taką nadano jej nazwę, dzieli mniejsza odległość od jej gwiazdy niż Zie-

mię od Słońca. Proxima Centauri należy do tzw. czerwonych karłów, co oznacza, że jest znacznie mniejsza, ciemniejsza i chłodniejsza od Słońca. W związku z tym planeta może krążyć bliżej swojej gwiazdy, ale na jej powierzchni mogą panować łagodne warunki, podobne do ziemskich. Proxima Centauri jest 300 tys. razy dalej od Słońca niż Ziemia, czyli ponad 4 lata świetlne. Mimo wszystko gwiazda ta jest blisko nas. Jednak czy jest szansa, że istnieje na niej życie?

Proxima b znajduje się około 20 razy bliżej gwiazdy macierzystej niż Ziemia, a energia, jaka dociera do tej planety, jest porównywalna do tej, jaka dociera ze Słońca na Ziemię. Możliwe, że jest tam chłodniej, ale ciągle nie wiadomo, czy posiada atmosferę. Dlatego nie wiemy, jakie panują na niej warunki ani czy możliwy jest rozwój życia. Niestety, ze względu na ograniczenia techniczne w najbliższych latach nie dowiemy się, czy kosmici na Proximie b rzeczywiście istnieją. **mos**

Ptaki wyczuwają tornado

Migracja, czyli zbiorowe wędrówki grup przedstawicieli określonego gatunku, to powszechne zachowanie zwierząt. Pozwala opanować różne siedliska w tych porach roku, w których sprzyja pogoda. Zwierzęta unikają w ten sposób okresów zbyt gorących lub zbyt zimnych. Z tego typu zachowań najbardziej znane są ptaki. Amerykańscy naukowcy, badając lasówki, dowiedli, że ten gatunek słyszy, gdy zbliża się tornado. Dzięki temu ptaki

mogą się wcześniej ewakuować, a gdy wiatr się zmniejszy, wracają do swoich gniazd. Wszystko za sprawą infradźwięków, które są w stanie usłyszeć.

Ptaki migrujące co sezon mogą przyspieszyć albo opóźnić wylot, m.in. ze względu na nieodpowiednią pogodę lub w oczekiwaniu na sprzyjające wiatry. Mogą również zmienić kierunek lotu, jeśli pojawią się przeszkody ekologiczne lub meteorologiczne. Lasówki, gdy czują, że zbliża

się tornado, dzień albo dwa dni wcześniej nagle się ewakuują. Tak było w 2014 r., gdy tornado nawiedziło Stany Zjednoczone, m.in. stan Tennessee. Straty po tym zdarzeniu wyniosły wówczas ponad miliard dolarów. Czujniki ptaków, które zainstalowali naukowcy, wskazywały, że lasówki wyruszyły z Appalachu i przemieściły się 700 km na południe w stronę zatoki Meksykańskiej, schodząc w ten sposób ze szlaku zagrożonego katastrofą. **mos**

Nauka mówienia, czyli język obcy na tapecie

Znajomość języka angielskiego w dzisiejszych czasach jest już właściwie normą wymaganą przez pracodawców. Ale przecież nawet tego najpopularniejszego języka trzeba się jakoś nauczyć. Jak zrobić to skutecznie?

Szkoly językowe prześcigają się w propozycjach najszybszych i najbardziej efektywnych metod nauki języka, a w mnogości ofert można się pogubić. Poniżej przedstawiamy kilka sposobów na to, żeby obca mowa przestała sprawiać trudności, a stała się naszą nową umiejętnością.

Trzeba mówić!

— Najbardziej popularnym obecnie sposobem nauczania języków obcych jest metoda komunikatywna — mówi Michał Leliński, nauczyciel języka angielskiego. — Polega ona na systematycznym mówieniu, płynnej rozmowie ze studentami, bez ciągłego poprawiania błędów. Chodzi o to, żeby przekazać swoją myśl, ale niekoniecznie w 100 procentach poprawnie. Ta poprawność przyjdzie z czasem.

Metoda komunikatywna jest zarówno efektywna, jak i po prostu przyjemna. Nie musimy silić się na skompli-

kowane słownictwo i nieskazitelną gramatykę, ale starać się w jak najprostszy sposób powiedzieć to, co mamy na myśli. Taki sposób nauki pozwala się przemóc, bo przecież konieczność mówienia w języku, którego dobrze nie znamy, wywołuje pewien stres. W tym przypadku jest on zniwelowany do minimum.

Podobna do metody komunikatywnej jest metoda zadaniowa. — Jednak w tej technice nauczania prowadzący określa cel rozmowy, który studenci mają osiągnąć — tłumaczy Michał Leliński. — Czyli np. mamy do odegrania scenę w sklepie, u lekarza czy w innym miejscu i sytuacji, gdzie mamy konkretną rzecz do załatwienia.

Patrz, słuchaj, ucz się

Można też skorzystać z metody audiowizualnej, która jest o tyle warta wypróbowania, że nie potrzebujemy w tym celu wy-

chodzić z domu. Polega na samodzielnej nauce z pomocą różnych mediów: komputera, telewizora czy podręcznika, a nawet specjalnych aplikacji mobilnych.

Jednym z ciekawych sposobów

wykorzystania metody audiowizualnej jest słuchanie audiobooków, czyli „książek mówionych” w języku, którego chcemy się nauczyć. —

Sięgam po

angielskie wersje audiobooków popularnych powieści, które i tak przeczytałabym po polsku. Słuchając ich po angielsku, utrwalam wymowę poszczególnych słów, a to, czego nie rozumiem, sprawdzam w słowniku — mówi Kasia z Olsztyna.

Trzeba pamiętać, że z metody audiowizualnej korzystamy przeważnie samodzielnie, przez co jej efekty wymagają od nas dużej systematyczności. Dlatego jeśli oprócz licznych zalet posiadasz też wadę o nazwie słomiany zapał, lepiej wybierz płatne zajęcia z lektorem, które w prosty sposób zmotywują cię do regularnego kontaktu z nauką.

W gąszczu słów

Bardzo ważną umiejętnością w nauce języka obcego jest znajomość odpowiedniego słownictwa. Jest to szczególnie istotne w przypadku użyt-

kowania języka w pracy, w konkretnych branżach, np. w medycynie, gdzie zasób profesjonalnych określeń jest, delikatnie mówiąc, spory i trudny do opanowania. Jak efektywnie uczyć się słówek?

— Polecam metodę 3-stopniową. Pierwszy krok to sprawdzenie w słowniku, co oznacza dane słowo po polsku. Krok drugi — tworzymy własną definicję tego słowa, ale już w języku obcym. Można tu też skorzystać z gotowej definicji opisowej ze słownika, ale nasza własna będzie dla nas najbardziej zrozumiała. W kroku trzecim wymyślamy przykładowe zdanie z użyciem tego wyrazu — mówi Michał Leliński. — Trzeba pamiętać, że nie jesteśmy w stanie nauczyć się dużej liczby nowych słów naraz. Warto dawkować sobie regularnie tę przyjemność, a wtedy odniesie ona lepszy skutek. **jm**



REKLAMA



**Centrum
Polsko-Francuskie w Olsztynie
zaprasza na**

KURSY JĘZYKA FRANCUSKIEGO

**Wszystkie poziomy (A1-B2)
Konwersacje z lektorem z Francji
Najlepsi wykładowcy
Najniższe ceny w Olsztynie!**

Tel. 89 527-63-73, 89 534-99-33

www.cpf.olsztyn.pl

Zapraszamy!!!

Obierz właściwy kierunek...

**...zupełnie
ZA DARMO!**



**Olsztyn
DH Jakub, I piętro
Pl. Jedności Słowiańskiej 1
tel. 89 541 50 11**

Modnie czy wygodnie? Ubieramy dziecko do szkoły

W polskich szkołach mundurki to już przeszłość. Jednak jakie ubrania dla dziecka wybrać, aby szkolny korytarz nie zamienił się w rewię mody? Radzimy, czym kierować się przy wyborze.

REKLAMA



PRACA W HOLANDII
NIE TYLKO SEZONOWA

Agencja pracy tymczasowej GOODMORNING BV poszukuje pracowników sezonowych zaraz po szkole do pracy w ogrodnictwie.

Zainteresowany? Złóż swoją aplikację! Odwiedź nasze biura w Polsce lub zapisz się na stronie internetowej: www.goodmorning.eu/pl/kandydaci/twoje-cv/

Nasze biura w Polsce

Złotów	ul. Mickiewicza 5A	Złotów	Tel. +48 67 263 51 60
Olsztyn	ul. Wędkarska 46A	Olsztyn	Tel. +48 89 523 80 75
Trzebnica	Obrońców Pokoju 10	Trzebnica	Tel. +48 71 312 10 67

GOODMORNING
UITZENDEN - DETACHEREN - PAYROLL
www.goodmorning.eu
2956160TBR -A

Pierwsze dni w szkole są stresujące nie tylko dlatego, że znów trzeba powrócić do codziennych zajęć lekcyjnych, ale również ze względu na wybór wielu rzeczy potrzebnych do szkoły, w tym także ubrania. Problem ten dotyczy głównie rodziców uczniów z pierwszej klasy podstawówki, którzy nie posiadają doświadczenia w tym zakresie.

Uroczystości szkolne na czarno i biało

Nie tylko na rozpoczęcie roku szkolnego, ale i wszystkie uroczystości szkolne każde dziecko powinno założyć strój galowy. Sklepy odzieżowe oferują nam wiele możliwości i zarówno chłopcy, jak i dziewczęta, na pewno znajdą odpowiedni strój. Chłopcy powinni wybrać garnitur w kolorze czarnym lub granatowym. Niezbędnym elementem jest również biała koszula z kołnierzykiem. Dobrze, jeśli zostanie do tego odpowiednio dobrany krawat i czarne sznurowane pantofle. Młodszym dzieciom można ewentualnie kupić ciemne jeansy i wsuwane pantofle, aby nie miały problemu z zawiązaniem sznurowek.

Modna i elegancka uczennica
Bez wątpienia większe pole

do popisu mają dziewczyny. Mogą one zdecydować się na spódnicę, sukienkę do kolan lub spódnie materiałowe, również w kolorze czarnym lub granatowym. Buty nie powinny być na bardzo wysokim obcasie. Lepiej kupić pantofle na niskim obcasie bądź płaskie, np. baleriny. Dla młodszych uczennic można wybrać spódnie lub spódnicę na gumce, aby służyły dłużej.

Szkolny korytarz to nie rewia mody

W pierwszych dniach zajęć lekcyjnych ubieramy dziecko przede wszystkim wygodnie i schludnie. Pamiętajmy, aby szkolnego korytarza nie traktować jak rewii mody. Choć rywalizacja o modny wygląd pojawia się w każdej szkole, nie ulegajmy naszemu dziecku. Markowe ubrania są dużo droższe, a gust młodego ucznia może się szybko zmienić. Trzeba pamiętać też o tym, że dzieci szybko wyrastają z ubrań. W cieplejsze dni świetnie sprawdzą się jeansy, koszulka polo, a w chłodniejsze dni koszula, np. w kratę lub ciepła bluza czy sweter.

Kolorowy szkolny świat

Dziecięce ubrania są przeważnie bardzo kolorowe, jednak nie przesadzajmy z krzykliwymi barwami. Ubrania muszą być schludne, dlatego w szkole nie wypada nosić

prześwitujących bluzek lub koszul z obraźliwymi, wulgarnymi napisami. Odpadają też spódniczki mini, bardzo kuse spodenki, bluzki z dekoltem i buty na obcasie. Taki strój można wybrać po lekcjach lub na nieformalne spotkania z przyjaciółmi.

mos



Zdobądź atrakcyjny zawód w PWSZ. Bezpłacie!!!

Państwa Wyższa Szkoła Zawodowa w Ciechanowie i Mławie to jedyna w rejonie uczelnia publiczna, oferująca **bezpłatne studia stacjonarne**. Prowadzi studia techniczne, ekonomiczne, medyczne i społeczno-humanistyczne. Oferta obejmuje 9 kierunków: **ekonomia, informatyka, inżynieria środowiska, mechanika i budowa maszyn, rolnictwo, pedagogika, pielęgniarstwo, elektronika i telekomunikacja, bezpieczeństwo wewnętrzne**, są to studia inżynierskie i licencjackie.

Misją uczelni jest dobre przygotowanie studentów pod względem oczekiwań przyszłych pracodawców. Mury jej ma opuścić specjalista przygotowany do wykonywania zawodu. Dlatego od 2013 roku uczelnia funkcjonuje w praktycznym profilu kształcenia — mniej zajęć teoretycz-

nych, więcej praktycznych. **Nowością są płatne praktyki** studenckie, które trwają 6 miesięcy. Studenci będą otrzymywali ponad 2 tys. zł miesięcznie. Taka forma daje możliwość lepszego przygotowania absolwentów do rynku pracy.

Z raportu MNiSW o losach absolwentów wyższych uczelni wynika, że większość studentów uczelni znajduje pracę. W przypadku pielęgniarstwa i kierunków technicznych sięga to 95-100%. PWSZ w Ciechanowie jest postrzegana jako nowoczesna, reagująca na potrzeby lokalnego rynku pracy, współpracująca z lokalnymi pracodawcami i środowiskiem edukacyjnym.

Szkoła posiada bardzo dobrze rozwinięty system stypendialny, pozwalający studiować osobom, które zało-

żyły niedawno rodziny lub wywodzą się z rodzin mniej zamożnych. W roku akademickim 2015/2016 stypendium socjalne wynosiło 450-750 zł, a stypendium rektora dla najlepszych studentów do 800 zł.

Drugą nowością jest wyjście naprzeciw zgłaszanym przez rodziców postulatowi. Uruchomiony zostanie **Uniwersytet Dziecięcy** dla dzieci w wieku 5 do 8 lat. Zajęcia będą się odbywały raz w miesiącu w soboty. Pocięchy w czasie zajęć i przerw będą pod opieką organizatorów.

Rekrutacja na wszystkie kierunki studiów w PWSZ w Ciechanowie i Mławie trwa do 20 września. Szczegółowe informacje o rekrutacji i o życiu uczelni znajdziecie na stronie www.pwszciechanow.edu.pl.



PAŃSTWOWA WYŻSZA SZKOŁA ZAWODOWA
w Ciechanowie i Mławie

BEZPŁATNIE BLISKO SOLIDNIE

- ◆ **EKONOMIA**
- ◆ **INFORMATYKA**
- ◆ **INŻYNIERIA ŚRODOWISKA**
- ◆ **MECHANIKA I BUDOWA MASZYN**
- ◆ **ROLNICTWO**
- ◆ **PEDAGOGIKA**
- ◆ **PIELĘGNIARSTWO**
- ◆ **BEZPIECZEŃSTWO WEWNĘTRZNE**
- ◆ **ELEKTRONIKA I TELEKOMUNIKACJA**

www.pwszciechanow.edu.pl

Ciechanów, ul. Narutowicza 9, tel. 23 672 62 00
Mława, ul. Warszawska 52, tel. 23 654 98 08

297160TBA -A

Kierunki medyczne ciągle w czołówce

W Polsce od wielu lat najmłodszymi kierunkami są te lekarskie i lekarsko-dentystyczne. Żadna uczelnia nie posiada już wolnych miejsc na tych studiach, a na jedno miejsce średnio przypadało 12 osób.

Farmacja, informatyka i...

Nie mniej popularne są inne kierunki medyczne, takie jak analiza medyczna, farmacja czy weterynaria. Wynika to z tego, że studenci po zakończeniu studiów zazwyczaj nie mają problemów ze znalezieniem pracy. Z kolei na uczelniach i wydziałach technicznych nieprzerwanie rządzi informatyka. Nie gorzej jest na kierunkach automatyka i robotyka, biotechnologia, budownictwo oraz geodezja i kartografia.

Wydziały humanistyczne ciągle w modzie

Nie oznacza to jednak, że studenci zapomnieli o kierunkach humanistycznych, bo te były również ob-

Większość uczelni zakończyła już pierwszy etap rekrutacji na studia I stopnia i magisterskie. Wkrótce rozpocznie się nabór uzupełniający, jednak już teraz wiadomo, które kierunki cieszyły się największym zainteresowaniem przyszłych studentów.

legane. Od lat ogromnym zainteresowaniem cieszy się dziennikarstwo i komunikacja społeczna, prawo czy psychologia, podobnie jest i w tym roku. Filologie także mają wielu kandydatów na jedno miejsce. Filologia angielska jest ciągle na pierwszym miejscu, ale w tegorocznych naborach coraz popularniejsze są filologie skandynawskie, sinologia czy japonistyka. Co ciekawe, coraz mniej chętnych składa podania na europeistykę, politologię, stosunki międzynarodowe i socjologię. Na tych kierunkach wiele uczelni ogłosiło dodatkową rekrutację.

Na UWM rządzi medycyna

Podobne trendy panują na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim w Olsztynie. Najpopularniejsza jest medycyna, na której o jedno miejsce ubiegało się 12 kandydatów. Na drugim miejscu jest weterynaria. Tu z kolei na miejsce przypadało ponad 5 osób. Co ciekawe, dużym zainteresowaniem cieszyły się też nowe kierunki, szczególnie te związane z pedagogiką.

Studenci lubią nowości

Na pedagogice wczesnej edukacji studia rozpocznie około 200 osób, a na kierunku zwierzęta w rekreacji, edukacji i terapii ponad 100. Prawie 100 kandydatów będzie uczęszczać na zajęcia na kierunkach analiza i kreowanie trendów oraz administracja i cyfryzacja. Ci, którzy nie złożyli jeszcze dokumentów lub nie dostali się na wybrane studia, mają jeszcze szansę w rekrutacji dodatkowej. Na UWM rozpocznie się ona 8 września, a zakończy tydzień później, 14 września.

Na absolwentów czeka praca

Z raportu Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, dotyczącego ekonomicznych losów absolwentów szkół wyższych, wynika, że studenci po studiach pierwszego stopnia nieźle sobie radzą na rynku pracy. Wymarzonego zatrudnienia szukają średnio ponad 3 miesiące. Absolwenci z tytułem licencjata lub inżyniera zarabiają około 2100 zł miesięcznie, a aż 63 proc. studentów UWM znajduje za-

trudnienie na umowę o pracę. Podobnie wygląda sytuacja absolwentów jednolitych studiów magisterskich. Prze-

cięte poszukiwanie pracy trwa ponad 3 miesiące, a wypłaty wynoszą średnio 2300 zł. Ci, którzy skończyli taki rodzaj studiów na UWM, znajdują pracę aż w 93 proc. przypadków. Jeszcze lepiej radzą sobie studenci po ukończeniu studiów drugiego stopnia. W tym przypadku średnie poszukiwanie etatu zajmuje niewiele dłużej niż 2 miesiące, a wynagrodzenie utrzymuje się na poziomie ponad 2500 zł. To samo zestawienie pokazuje, że 91 proc. absolwentów UWM jest zatrudniona na umowę o pracę. **mos**

REKLAMA

OSW Olsztyńska Szkoła Wyższa
im. Józefa Rusieckiego

10-243 Olsztyn, ul. Bydgoska 33
tel./fax 89 526 04 00
osw.olsztyn.pl

FILOLOGIA ANGIELSKA
FIZJOTERAPIA
KOSMETOLOGIA: m.in. wellness i spa
PEDAGOGIKA: m.in. socjoterapia, geragogika
PEDAGOGIKA SPECJALNA: m.in. logopedia
TERAPIA ZAJĘCIOWA
WYCHOWANIE FIZYCZNE
ZDROWIE PUBLICZNE

Nowa forma kształcenia – Fizjoterapia w języku angielskim

STUDIA PODYPLOMOWE

- adaptowana aktywność fizyczna
- dietetyka
- doradztwo zawodowe i personalne
- edukacja dla bezpieczeństwa
- edukacja fizyczna
- edukacja geograficzna
- edukacja komputerowa
- edukacja matematyczna
- edukacja polonistyczna
- fitness
- fizjoterapia w sporcie i rekreacji
- gimnastyka korekcyjno-kompensacyjna
- kosmetyka stosowana
- logopedia
- menedżer sportu
- odnowa biologiczna

- oligofrenopedagogika (edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną)
- organizacja i zarządzanie oświatą
- pedagogika opiekuńczo-wychowawcza
- przygotowanie pedagogiczne
- surdopedagogika
- techniki relaksacyjne i elementy jogi
- terapia pedagogiczna
- **TYFLOPEDAGOGIKA – nowość**
- wczesna interwencja i wspomaganie rozwoju dziecka
- wychowanie fizyczne
- wychowanie fizyczne w edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej
- żywienie i wspomaganie dietetyczne w sporcie

więcej na osw.olsztyn.pl

Rekrutacja trwa!!!

ZAPRASZAMY NA BASEN

Rok szkolny na sportowo!

Początek września to nie tylko początek lekcji w szkole – w tym terminie dzieci rozpoczynają szereg innych, dodatkowych aktywności. Wśród nich wyjątkowe miejsce zajmują rozmaite zajęcia sportowe.

Dlaczego wyjątkowe? Można tu posłużyć się banałem i powiedzieć, że sport to zdrowie, ale o tym przecież wiedzą wszyscy, nawet dzieci. To właśnie one od najmłodszych lat powinny wyrabiać w sobie zdrowe nawyki ruchowe i zamiłowanie do aktywności nie tylko na wuefie. Zwłaszcza dziś, kiedy coraz więcej czasu spędzają, siedząc przed komputerem czy tabletem, ruch jest szczególnie ważny. Pozalekcyjne zajęcia sportowe zaowocują nie tylko prawidłową postawą ciała i lepszą kondycją, ale może nawet okazać się furtką do przyszłego zawodu? Przecież Jaś, który z zapalem chodzi na lekcje karate, może wyrosnąć na Jana – trenera tej dyscypliny lub – kto wie? – mistrza w swojej kategorii.

Wybierz to, co lubi dziecko

Warto wybrać taką dyscyplinę sportu, która będzie odzwierciedlała pasje naszej pociechy. – Jeden mój syn chodzi na pił-

kę nożną, a drugi na taniec. – mówi Wojtek, ojciec 11-letniego Miłosza i 7-letniego Błażeja. – Wybór ten został spowodowany ich zainteresowaniami. Młodszy chodził na piłkę nożną, ale nie bardzo to lubił. Ma dryg i lubi tańczyć, więc tańczy. Może zapiszę go jeszcze na szermierkę, to oryginalny i ciekawy sport. Sportowe zajęcia to priorytet, bo niestety w szkole dzieci nie mają zbyt wielu lekcji wychowania fizycznego. To dlatego mają powykrzywane plecy i problemy ze zdrowiem – dodaje Wojtek. To głównie z tego ostatniego powodu Agnieszka chce zapisać swojego młodszego syna na zajęcia na basenie. – Mój starszy syn Jakub (ma teraz 17 lat) nie uprawiał żadnego sportu i teraz ma problemy z kręgosłupem. Dlatego młodszego, 6-letniego Jasia, chcę zapisać w tym roku na pływanie, żeby uniknąć podobnych zdrowotnych komplikacji. Jaś bardzo lubi pływać i jestem przekonana, że będzie to połączenie przyjemnego z pożytecznego.

Marcin, tata 6-letniego Jacka, jeszcze nie zdecydował, na jakie zajęcia zapisze synka, ale deklaruje, że na pewno to

zrobi: – Zajęcia sportowe pozwalają rozwijać pasje i zainteresowania dzieci. Mój syn co kilka dni zmienia zdanie, co chce robić, dlatego jeszcze nie mamy wybranej dyscypliny. Mocno myślimy jednak o piłce nożnej – stwierdza Marcin.

Bawi i uczy

Sport to dla dzieci świetna zabawa i doskonały sposób na spędzanie wolnego czasu wśród rówieśników. W końcu podczas ruchu nasz organizm wytwarza endorfiny, zwane hormonami szczęścia, które odpowiadają za dobry nastrój. Ale to nie wszystko! Poza sylwetką i świetnym humorem każdy sport kształtuje też charakter. Uczy wytrwałości, umiejętności pracy w grupie i siły do walki z własnymi słabościami. Poza tym niemal każda dyscyplina wiąże się z rywalizacją – ze współzawodnikami lub z przeciwną drużyną. Umie-

jętność uczciwego współzawodnictwa z pewnością przyda się w dorosłym życiu.

Zapisz się!

Dlatego warto jak najszybciej, zanim wyczerpią się limity miejsc, zapisać dziecko na wybrane zajęcia, gdzie pod okiem profesjonalnych trenerów będzie mogło rozwijać swoje sportowe pasje. Na kolejnych stronach naszego dodatku prezentujemy szereg informacji na temat dni otwartych i zapisów w różnych szkołach sportowych w Olsztynie. Taekwondo, boks, pływanie, a może taniec? Możliwości jest wiele, a wybór niełatwy, ale mamy nadzieję, że okaże się trafny!

jm



AIKIDO

• DZIECI • MŁODZIEŻ • DOROŚLI



TOMASZ KRZYŻANOWSKI

6 DAN

Japońska sztuka samoobrony aikido w Olsztynie



Aikido uprawiać mogą dorośli, młodzież i dzieci. Grupy są tworzone w zależności od stopnia zaawansowania. Zajęcia prowadzą dyplomowani instruktorzy z wieloletnim doświadczeniem i wysokimi stopniami mistrzowskimi.

Aikido to rozległy systemem technik rzutów, dźwigni na stawy, uderzeń i unieruchomień, połączony z treningiem tradycyjnymi japońskimi rodzajami broni takimi jak miecz, kij i nóż. Aikido nie posiada elementów współzawodnictwa. Adept zdobywa kolejne stopnie wtajemniczenia poprzez demonstrację zrozumienia podstawowych technik. Wymagania i poziom trudności rosną wraz ze stopniem rozwoju.

– Na co dzień ćwiczymy techniki przeciw bardzo różnym atakom takim jak kopnięcia, uderzenia, pchnięcia, uchwyt z przodu lub tyłu, duszenia,

atak wielu napastników i ataki bronią. Aikido uczy adeptów nie tylko samoobrony, ale także jest treningiem stanu umysłu i kondycji psychicznej. Osoby trenujące lepiej sobie radzą ze stresem oraz z sytuacjami konfliktowymi w szkole, w pracy, a nawet w domu – mówi sensei Tomasz Krzyżanowski (6 dan, obecnie najwyższy stopień aikido aikikai w Polsce).

Aikido jest sztuką walki, lecz jej zastosowanie wykracza poza same umiejętności samoobrony, stając się w istocie systemem rozwoju wewnętrznego opartego na zrozumieniu otaczającej nas rzeczywistości i życiu w harmonii z otoczeniem. Zasada podczas treningu jest zachowanie czyjegoś zdrowia i życia w stanie możliwie nienaruszonym. Olsztyńskie dojo jest jednocześnie Kwaterą Główną AAI-Polska Aikido, zrzeszającym ponad 50 klubów w kraju i za granicą.

Trwa nabór! Zapisz się już dziś!

- HWS URANIA, al. Piłsudskiego 44
- I. KANTA 15A (wejście od ul. Witosa)
- TUWIMA 9 (pływalnia UWM)

tel. 501 015 335

www.aikido.olsztyn.pl

www.aai-polska.pl



Judo to nie tylko dyscyplina sportu

Zapisz się do Gwardii!

Odpowiedzialność, wytrwałość, pewność siebie, szacunek do innych. Te cechy chcemy wpoić naszemu dziecku, a jednym ze sposobów na to jest... zapisanie go na lekcje judo. Ta dyscyplina to dużo więcej niż tylko sztuka walki, bo kształtuje nie tylko ciało, ale też charakter. Dzięki treningowi dziecko nabiega sprawności, gibkości i wzmacnia kondycję, ale też uczy się pracy nad sobą w sensie psychologicznym. W miejscu ćwiczeń (dojo) od samego początku nauki propagujemy szacunek do trenera i reszty zawodników, co przekłada się także na stosunek dziecka do innych osób już po zajęciach. Podczas treningu wymagane jest posłuszeństwo i lojalność wobec nauczyciela, godne zachowanie i wzajemne wsparcie w drodze do coraz lepszych osiągnięć sportowych. Judo jest sztuką walki, jak i olim-

pijską dyscypliną sportową. Warto wspomnieć, że Maciej Sarnacki, zawodnik klubu Gwardia Olsztyn, reprezentował nasz kraj na tegorocznych igrzyskach olimpijskich w Rio w kategorii wagowej +100 kg. W judo występuje 6 stopni szkoleniowych (kyu). Początkujący zaczynają od pasa białego (6 kyu) i, zdając kolejne egzaminy, osiągają coraz wyższe stopnie zaawansowania. Podczas walk ćwiczebnych (randori) adepci uczą się, jak wytrwale dążyć do upragnionego celu, ale również tego, że wygrywanie wcale nie jest w sporcie najważniejsze. Najbardziej liczy się wysiłek i czas, jaki włożymy w trening, a także to, jak nas ukształtuje. To bardzo ważna nauka, którą warto wpajać dzieciom już od najmłodszych lat. Dzieci na treningach judo uczą

się także odpowiedzialności za własne sukcesy i porażki. Zawodnicy wiedzą, że jeśli chcą osiągać najlepsze wyniki, muszą regularnie pojawiać się na zajęciach i stosować się do instrukcji trenera.

Podczas samych walk randori młodzieży uczą

się także odpowiedzialności za własne sukcesy i porażki. Zawodnicy wiedzą, że jeśli chcą osiągać najlepsze wyniki, muszą regularnie pojawiać się na zajęciach i stosować się do instrukcji trenera.



Zapraszamy do klubu judo Gwardia Olsztyn!

Treningi odbywają się we wtorki i czwartki w godz. 17.00 - 18.00 w dawnej sali Gwardii przy al. Piłsudskiego 5 (wejście od ul. Kopernika). Trener prowadzący: Ferdynand Stelmach, tel. 603 795 076

www.gwardiaolsztyn.pl
facebook.com/GwardiaOlsztyn

SZKOŁA MISTRZÓW DLA KAŻDEGO

Berkut Arrachion Olsztyn to znany na całą Polskę klub reprezentujący MMA, czyli mieszane sztuki walki. Bez obaw można stwierdzić, że drużyna jest najlepsza w kraju, bo aż trzykrotnie zdobyła prestiżową statuetkę Heraklesa za najlepszy klub w danym roku. Jeszcze żadnemu klubowi nie udało się otrzymać jej aż tyle razy. Właśnie w tym klubie trenują najbardziej znani sportowcy, czyli mistrzyni UFC, Joanna Jędrzejczyk oraz mistrz KSW Mamed Chalidow — te nazwiska mówią same za siebie. Jednak sukcesy tych dwóch zawodników to niejedyne osiągnięcia, którymi klub może się pochwalić. Zwycięstwa odnosi również grupa kilkunastu zawodowych fighterów, która z zaangażowaniem walczy zarówno na arenach krajowych, jak i międzynarodowych. Nie gorsi są zawodnicy, którzy rywalizują na zawodach amatorskich w różnych grupach wiekowych, nie tylko w MMA, ale również w brazylijskim jiu-jitsu czy K-1. Klasę pokazują także najmłodsi, którzy regularnie i dzielnie walcą w turniejach judo, brazylijskiego jiu-jitsu czy sanda.



Berkut Arrachion Olsztyn kojarzy się nie tylko z MMA, bo oferta zajęć skierowana jest do różnych grup wiekowych: MMA we wszystkich grupach wiekowych, judo dla dzieci, brazylijskie jiu-jitsu, muay thai, treningi funkcjonalne dla kobiet Iron Ladies, zajęcia personalne oraz tworzenie grup pod specjalne potrzeby trenujących. Zapisać się mogą osoby zarówno o minimalnym lub zerowym doświadczeniu w sportach walki, jak i światowej klasy profesjonalni zawodnicy.

Od września trwa nabór na zajęcia dla początkujących:

- Grupa MMA dla dorosłych: wtorki o godz. 19.30 i czwartki o godz. 18.00 na ul. Grunwaldzkiej 9
- Grupa MMA dla młodzieży 13-18 lat: poniedziałki i środy o godz. 16.30 przy ul. Gietkowskiej 9D
- Grupa MMA dla dzieci 6-12 lat: poniedziałki o godz. 16.30 przy ul. Gietkowskiej 9c oraz czwartki o godz. 17.30 na ul. Gietkowskiej 9D
- Grupa Judo dla dzieci 6-12 lat: wtorki o godz. 16.30 i piątki o godz. 17.00 przy ul. Gietkowskiej 9D
- Grupa Iron Ladies – treningi funkcjonalne dla kobiet: środy i piątki o godz. 19.00 przy ul. Gietkowskiej 9D

Ponadto od października zapraszamy na nabór do grupy brazylijskiego jiu-jitsu oraz muay thai.



**KLUB
BERKUT
ARRACHION
OLSZTYN
OGŁASZA**

NABÓR DO SEKCJI

MMA DLA DOROSŁYCH

MMA DLA MŁODZIEŻY 13-18 LAT

MMA DLA DZIECI 6-12 LAT

JUDO DLA DZIECI 6-12 LAT

IRON LADIES
ZAJĘCIA FUNKCJONALNE DLA KOBIEC

zapraszamy
od **1 września**

SZCZEGÓŁY: WWW.ARRACHION.PL
TEL.: 693 808 022, 608 190 9991

Taekwondo uczy szacunku i uczciwości



Taekwondo to sztuka walki idealna dla dzieci i młodzieży. Nie tylko rozwija ciało, ale także uczy uniwersalnych zasad, takich jak kultura, szacunek, pracowitość czy uczciwość. Umiejętności walki można nabywać już od najmłodszych lat, a dzieci na zajęcia mogą zapisać się w szkole Start Olsztyn.

Olsztyński klub taekwondo istnieje już niemal 30 lat. W tym cza-

sie odniósł wiele sukcesów. Tylko w tym roku zawodnicy zdobyli srebro w Młodzieżowych Mistrzostwach Europy, dwa złote medale w Młodzieżowych Mistrzostwach Polski, złoto drużynowe w Mistrzostwach Polski Juniorów czy brąz w Mistrzostwach Europy Seniorów. Za każdym sukcesem stoją trenerzy, którzy szkołą z ogromną sportową pasją i energią.

– Myślę, że to właśnie instruktorzy zarażają zawodników swoim

zaangażowaniem i miłością do taekwondo – mówi Marcin Chorzelewski, trener Klubu Sportowego Start Olsztyn Taekwondo. – Taekwondo jest bardzo dobrą dyscypliną. Wyrabia w młodych ludziach – dzieciach i młodzieży – między innymi poczucie odpowiedzialności, uczy samodyscypliny, systematyczności i wytrwałości. Rozwijają więc te cechy charakteru, które z pewnością są przydatne w szkole, a potem w życiu dorosłym – dodaje.

Sam trener również ma na swoim koncie wiele sukcesów, zarówno jako zawodnik, jak i instruktor. Taekwondo uprawia od ponad 20 lat i może pochwalić się takimi osiągnięciami jak medal mistrzostw świata w taekwondo olimpijskim, a także prowadzenie kadry olimpijskiej w Pekinie w 2008 r. – Naszych zawodników staram się nauczyć nie tylko techniki taekwondo, ale przekazać im swoje doświadczenie, wpoić całą filozofię tego

sportu – wymienia instruktor. W Startcie Olsztyn Taekwondo trenują dzieci w wieku nawet 5 lat, które dopiero kształtują swoje charaktery. Na zajęciach uczą się, jak radzić sobie w nowej sytuacji, co na pewno okaże się przydatne w szkole i życiu. Jednak bezpieczeństwo również odgrywa tu ważną rolę.

– Rodzice powierzają nam pod opiekę swoje maluchy i nie możemy ich zawieść. Plan treningów stopniowo oswaja młodych adeptów z tym sportem. Pierwsze dwa lata zajęć to trening wprowadzający. Są to ćwiczenia ogólnorozwojowe, do których stopniowo dodajemy elementy taekwondo, czyli podstawowe pozycje, uderzenia i kopnięcia. Dopiero po 3-4 latach do ćwiczeń wprowadzany jest partner. Dzieci uczą się wówczas dystansu oraz sztuki wyprowadzania ciosów – wyjaśnia Marcin Chorzelewski.



Na zajęcia zapisać się mogą dzieci w wieku od 4 do 10 lat.

Zapisy dla osób w wieku 4-6 lat odbywają się w:

- Przedszkole Śmieszek, ul. Murzynowskiego 20, w poniedziałki i środy w godz. 17:30-18:15
- OSiR, ul. Głowackiego 27, w poniedziałki i środy w godz. 17:00-17:45.

Dzieci w wieku 6-9 lat:

- SP 7 na Likusach, ul. Przyjaciół 41, w poniedziałki i środy w godz. 16:30-17:15
- SP 19 Gutkowo, ul. Bałtycka 151, we wtorki i czwartki w godz. 16:45-17:30
- SP 18 Dajtki, ul. Żytnia 71, we wtorki i czwartki w godz. 15:30-16:15
- SP 29 osiedle Mleczna, ul. Iwaszkiewicza 44, w poniedziałki i środy w godz. 16:15-17:00
- SP 34 Jaroty, ul. Herdera 3, we wtorki i czwartki w godz. 16:30-17:15

Dzieci w wieku 7-9 lat:

- Przedszkole Śmieszek, ul. Murzynowskiego 20, w poniedziałki i środy w godz. 18:15-19:00

Dzieci w wieku 7-10 lat:

- OSiR, ul. Głowackiego 27, we wtorki i czwartki w godz. 17:00-17:45

Marcin Chorzelewski | Tel. 607 075 071
e-mail: chorzelewski@wp.pl



Współcześni gladiatorzy z rakietami w dłoniach

Tenis? Przede wszystkim doskonalili ciało i kształtuje charakter. A przy okazji... kto wie? Może z twojego dziecka zrobi również gwiazdę sportu... Nie to jest jednak najważniejsze. O tej wyjątkowej dyscyplinie rozmawiamy z Romanem Pasyniukiem, trenerem z Olsztyna, który wyszkolił wielu medalistów mistrzostw Polski.

— Szkoła Tenisa RP Sport powstała ponad dwie dekady temu. W ciągu tych lat zapewne wiele się wydarzyło. Doświadczenia wam więc nie brakuje.

— Działalność rozpoczęliśmy 22 czy 24 lata temu. Już się nawet pogubiłem, ile to czasu minęło. Od tamtej pory jestem również trenerem. Oczywiście trenowałem jako dziecko, później ukończyłem Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie, gdzie otrzymałem dyplom trenera, ale i gruntowną wiedzę, bez której ciężko osiągać sukcesy w tym zawodzie.

— Spod pana ręki oraz innych trenerów pracujących w szkole wyszło wielu mistrzów. Proszę powiedzieć kilka słów o sukcesach szkoły...

— Trochę się tego nazbierało. Tylko w ciągu ostatnich dziesięciu lat zawodnicy klubu zdobyli 53 medale indywidualnych i drużynowych mistrzostw Polski. Z naszej szkoły wyszedł m.in. Borys Sulgostowski, wielokrotny medalista mistrzostw Polski i wyróżniający się reprezentant kraju na arenach międzynarodowych. W narodowej kadrze jest nasza uczennica Pola Wygonowska, która była najlepszą zawodniczką w polskim tenisie do lat dwunastu, a teraz przeszła do kategorii wyżej, do lat czternastu. Mamy także Olafa Pieczkowskiego, który gra w kadrze Polski do lat dwunastu. Za szczególne osiągnięcie uważam złoto w drużynowych mistrzostwach Polski do lat 12, które zdobyliśmy w ubiegłym roku.

— Pana pasja zrodziła się kiedyś, a teraz zaraża nią pan młodych adeptów. Proszę powiedzieć, od czego się zaczęło? Pan również miał swoich idoli, mistrzów...

— Moim idolem z lat dziecięcych był Björn Borg. Zresztą nie tylko dla mnie... On właśnie przyczynił się do rozwoju tenisa i spopularyzował tę dyscyplinę w świecie. Od momentu pojawienia się Borga tenis stał się inną dyscypliną. Ja zaczynałem od odbijania piłki o zwykłą ścianę, a ponieważ nie mieliśmy kortu, więc z kolegami na podwórku zbudowaliśmy go sobie sami. Oczywiście odbiegał on od standardów, ale nam to nie przeszkadza-



Nabór dzieci do szkoły tenisowej!

Szkoła Tenisa RP Sport Olsztyn
ul. Adama Mickiewicza 6, 10-551 Olsztyn
Roman - tel. kom. 603 065 819
Paweł - tel. kom. 513 528 646
www.rpsport.pl

dzalo, bo liczyła się tylko pasja do sportu. Jeżeli chodzi o mojego mistrza, to niewątpliwie jest nim Adam Królik, trener, który nauczył mnie zawodu.

— Spośród wielu dyscyplin tenisa wyróżnia pewna maniera i elegancja...

— Aktualnie tenis stał się wymagającą i dynamiczną grą. Aby osiągać dobre wyniki, trzeba być wszechstronnie rozwiniętym sportowcem. Andy Murray czy



ich trudnym dziś zadaniu. Jest w pewnym sensie profilaktyką chroniącą przed zagrożeniami, na jakie narażone są współczesne dorastające dzieci.

— Kto więc dzisiaj przyciąga do tenisa najmłodszych? Agnieszka Radwańska?

— Motywacje są różne. Ja potwarzam swoim uczniom, aby nie patrzyli na sukcesy idoli, tylko rozwijali i doskonalili siebie — swoje ciało, osobowość i technikę. Nie chodzi o to, aby pokazywać się w telewizji i zdobywać nagrody. To własny rozwój jest celem samym w sobie. Oczywiście pojawienie się Agnieszki Radwańskiej ułatwiło nam, trenerom, życie, ponieważ o tenisie mówi się w mediach i dzięki temu więcej dzieci trafia do klubów.

— Do dyspozycji macie dwa korty w centrum Olsztyna. Niebawem zacznie nowy nabór. Kogo chcecie przyciągnąć do klubu?

— Chcemy się rozwijać i w przyszłości myślimy o tym, aby nasz ośrodek przenieść na obrzeża miasta. Na treningi zapraszamy przede wszystkim dzieci w wieku 4-7 lat. Chodzi o najmłodszych, którzy chcą zobaczyć, na czym polega tenis. Początek to głównie nauka przez zabawę. Szkołimy również rekreacyjnie dzieci starsze i młodzież. Tenis jest tak piękny i uniwersalny, że można go uprawiać przez całe życie. Jesteśmy otwarci na wszystkich, bo każdy wiek jest dobry na rozpoczęcie nauki gry w tenisa.

— Co się dzieje na pierwszych treningach. Dzieci zaczynają od forhendu czy bekhendy?

— Na początku? Muszę panu zdradzić tajemnicę... Nie forhendu i bekhendy liczą się na początku, tylko... koordynacja ruchowa i szybkość. To cechy, bez których nie można dobrze grać w tenisa.

— A piłeczka i rakietka kiedy się pojawiają?

— Oczywiście, że towarzyszą od pierwszych zajęć. Specjalnie przeznaczone dla nich rakietki są krótsze, a piłki bardziej miękkie. Wszystko po to, aby ułatwić im grę. W ten sposób trenuje się najmłodszych na całym świecie.





KLUB AGORA – SM POJEZIERZE

ul. Żołnierska 45a, 10-560 Olsztyn, tel. 89 5334399, 601080176

www.facebook.com/KlubAgora, www.powerdance.olsztyn.pl



DOROŚLI

FITNESS

- ZUMBA
- ZUMBA GOLD
- ZUMBA TONING
- PILATES
- SHAPE
- TBC
- STEP
- SALSATION
- W&U
- TRAMPOLINY
- TURBOSPALANIE
- PŁASKI BRZUCH – ZDROWE PLECY

TANIEC

- BACHATA
- KIZOMBA
- SALSA SOLO&LATINO
- MIŁOŚNICY TAŃCA
- LEKCJE INDYWIDUALNE
- KURS TAŃCA UŻYTKOWEGO
- TANGO ARGENTINO
- KURS TAŃCA DLA NARZECZONYCH

TANIEC

- TANECZNY MIX
- TANIEC TOWARZYSKI
- ZAJĘCIA Z ELEMENTAMI BALETU
- ZAJĘCIA TANECZNO-ZABAWOWE DLA PRZEDSZKOLAKÓW
- MODERN
- STREET DANCE
- BREAKDANCE
- HIP-HOP
- ZESPÓŁ ESTRADOWY

MUZYKA

NAUKA GRY NA:

- PIANINIE
- GITARZE
- UKULELE

PLASTYKA



ZAPRASZAMY!!!

SUPERURODZINKOWA SALA!



Trenuj z nami!!!

CAPOEIRA CAMANGULA

Zapewne każdy zastanawia się, czym tak naprawdę jest capoeira? Tańcem, akrobatyką, sportem? Po części jest wszystkim z wyżej wymienionych. Capoeira to sztuka walki, która łączy kopnięcia, uniki oraz elementy akrobatyczne, a wszystko odbywa się w rytmie muzyki. Adeptci tej sztuki walki uczą się również grać na instrumentach i śpiewać. Ponieważ nazwy ruchów oraz piosenki są w języku portugalskim, trenujący poznają również ten język. Spośród innych sztuk walki wyróżnia się dynamizmem i taneczną płynnością. To sposób na dobrą kondycję i jednocześnie na dobrą zabawę. Tu muzyka i śpiew stały się nieodłącznym elementem każdego treningu. Dla kogo jest capoeira? Tak naprawdę dla każdego. Jak powiedział słynny mistrz

Mestre Pastinha: „Capoeira jest dla mężczyzn, kobiet i dzieci. Jedynymi, którzy nie powinni jej ćwiczyć, są ci, którzy nie chcą”. Jest to świetny sposób na spędzenie wolnego czasu. Zajęcia składają się z takich elementów treningu jak rozgrzewka, rozciąganie czy ćwiczenia w parach. Pod czujnym okiem profesjonalnej kadry instruktorów uczniowie rozwijają wszystkie cechy motoryczne, uzyskując większą gibkość, siłę oraz koordynację ruchową. Zanim jednak początkujący adept zajmie się akrobacjami, musi przejść trening przygotowawczy. Nie uniknie robienia pompek, przysiadów czy stania na rękach.

Grupa Capoeira Camangula to największa w Polsce grupa organizująca od 1998 roku treningi w ponad



40-sekcjach w całej Polsce, a także w Brazylii, Niemczech, Francji, Wielkiej Brytanii, Japonii. Organizujemy pokazy, warsztaty i obozy sportowe. Naszym mistrzem jest Mestre Nem, Brazylijczyk z prawie 40 letnim stażem w capoeira. Styl capoeira różni się w zależności od regionu Brazylii czy przynależności do grupy. W naszej dużej nacisk kładziemy na dokładność technik, grę na tradycyjnych

instrumentach oraz rozwój osobowości w poszanowaniu drugiego człowieka. Treningi capoeira w Olsztynie odbywają się od 2005 roku. Obecnie prowadzimy zajęcia w dwóch sekcjach dla dzieci do 12 roku życia oraz dla osób powyżej 12 lat. Zapraszamy wszystkich chętnych, którzy chcą zadbać o swój rozwój fizyczny, poznać kulturę, historię, język oraz obyczaje kultury brazylijskiej.



Od września treningi starszej grupy odbywają się w Olsztyńskiej Szkole Wyższej przy ulicy Bydgoskiej 33. Od nowego sezonu wprowadziliśmy dodatkowy trening z elementami akrobatyki. Więcej szczegółów na naszej stronie internetowej www.capoeiraolsztyn.pl oraz na profilu Facebook Capoeira Camangula Olsztyn lub pod numerem telefonu 691 070 591.

Taekwondo i hapkido

rozwija fizycznie i wzmacnia psychicznie – zapisz dziecko na zajęcia!

Drużynowy mistrz ogólnopolskiej olimpiady młodzieżowej, drużynowy mistrz polski w kategorii juniora, młodzieżowca i seniora, indywidualne medale z mistrzostw świata oraz Europy seniorów, młodzieżowych mistrzostw Europy i Mistrzostw Europy juniorów – to tylko niektóre przykłady tytułów zdobytych przez zawodników trenujących taekwondo w KS AZS UWM Olsztyn oraz KS Korio. Właśnie ruszyły zapisy do sekcji taekwondo i hapkido w tych klubach.

W Olsztynie koreańskie sztuki i sporty walki rozpropagował Dariusz Nowicki, trener koordynator sekcji taekwondo KS AZS UWM Olsztyn oraz prezes KS Korio. – Sukcesy, jakie osiągamy w Korio i KS AZS UWM Olsztyn, to wynik harmonijnego połączenia treningu tradycyjnego i sportowego oraz naszej filozofii treningu i życia, jaką mamy w naszym bardzo doświadczonym zespole szko-

Polsee, jak i za granicą na zawodach międzynarodowych – dodaje.

Taekwondo to jedna z najpopularniejszych sztuk walki w Polsce. Trenować ją mogą dzieci i dorośli, a systematyczne treningi pod okiem doświadczonego trenera rozwijają fizycznie i poprawiają ogólne samopoczucie zawodnika. Ponadto uprawianie tej dyscypliny kształtuje umiejętności samoobrony, poprawia sylwetkę, rozwija koordynację i harmonię ruchu. Trening taekwondo, a zwłaszcza hapkido, ma

rony. Nazwa tego systemu oznacza „drogę siły i harmonii”. U osoby trenującej poprawia się koncentracja i wzrasta poczucie własnej wartości oraz wiara we własne umiejętności, wyrabia się także umiejętność radzenia sobie ze stresem, jak również konsekwentnego dążenia do celu. Warto więc na treningi zapisać dzieci, gdyż czym skorupka za młodu nasiąknie... Wyrobienie w sobie tych cech z pewnością przyda się potem w życiu dorosłym. **A o s o b a**



trena-
ra Dariu-
sza No-
wickiego,
jednego z
najlep-
szych pol-
skich psy-
chologów

sportu, jest gwarancją skutecznej pracy nad rozwojem osobistym

Dlatego polecamy już dziś zapisy dzieci na zajęcia w sekcji taekwondo KS AZS UWM Olsztyn oraz KS Korio. KS Korio prowadzi również zajęcia dla osób dorosłych z zakresu taekwondo tradycyjnego i hapkido.

też wpływ na osobowość ćwiczącego. Hapkido jest to sztuka walki, która łączy ciosy i kopnięcia z rzutami i dźwigniami, tworząc w ten sposób bardzo skuteczny system samoob-

leniowym i jaką przekazujemy od lat – mówi Dariusz Nowicki. – Nie ma więc nic dziwnego w tym, że nasze zawodniczki i zawodnicy od ponad 20 lat sięgają po najwyższe trofea zarówno w



Sekcja taekwondo KS AZS UWM Olsztyn oraz KS Korio

Przyjdź, zobacz i ćwicz z najlepszymi!

Zespół szkoleniowy prowadzący zajęcia w Korio i AZS UWM Olsztyn to:

- **Dariusz Nowicki (6 dan taekwondo i 4 dan hapkido)**, trener koordynator, założyciel pierwszej sekcji taekwondo w Olsztynie w roku 1979, 3-krotny uczestnik igrzysk olimpijskich
- **Tomasz Kобрzyński (4 dan taekwondo)**, czołowy polski zawodnik w latach 1989-1993
- **Maciej Ruta (4 dan taekwondo)**, jeden z najbardziej utytułowanych polskich zawodników taekwondo olimpijskiego, dwukrotny medalista mistrzostw Europy seniorów
- **Liliana Racis (3 dan taekwondo)** jedna z najlepszych polskich zawodniczek taekwondo ITF, wielokrotna medalistka mistrzostw świata i Europy
- **Klaudia Ruta (2 dan taekwondo)**, wielokrotna medalistka mistrzostw Polski oraz piąta zawodniczka akademickich mistrzostw świata i młodzieżowych mistrzostw Europy.

Treningi dla początkujących w KS Korio prowadzone są w Szkole Podstawowej nr 3 w Olsztynie.

Terminy zajęć dla nowych grup rozpoczynających treningi:

Grupa początkująca najmłodsza: dzieci w wieku 5-8 lat, mała sala, wtorek i czwartek godz. 16:30-17:30. Prowadzenie: trener Tomasz Kобрzyński (4 dan)

Grupa początkująca młodsza: dzieci w wieku 6-10 lat, mała sala, poniedziałek i środa godz. 16:30-17:30. Prowadzenie: trener Liliana Racis (2 dan), asysta instruktora Anna Guzowska (3 dan)

Grupa początkująca dla osób starszych: nastolatki i dorośli, taekwondo tradycyjne oraz hapkido, mała sala, wtorek i czwartek godz. 18:45-20:00. Prowadzenie: trener Dariusz Nowicki (6 dan taekwondo, 4 dan hapkido)



Przyjdź, zobacz i ćwicz z najlepszymi

(pierwszy trening bezpłatnie)

Więcej informacji: tel. +48 501-513-709, +48 502-089-616

oraz na stronach:

www.korio-olsztyn.pl

www.azs-uwm-taekwondo.pl



AKADEMIA PŁYWANIA KAROLINA KASPRZAK

OFERUJEMY:

- naukę pływania dla dzieci, młodzieży i dorosłych
- zajęcia indywidualne lub grupowe
- doskonalenie techniki pływania
- przygotowania do egzaminów sprawnościowych
- zajęcia prowadzimy na basenie UWM (wt., sb.) i na basenie OSiR przy ul. Mariańskiej (nd.)

ZAPEWNIAMY:

- wykwalifikowaną kadrę trenerską
- małe grupy ćwiczebne

zapisy:

tel. **664-061-437**

e-mail: karolina@akademia-plywania.com
www.akademia-plywania.com



Sztuka walki dla każdego, czyli BJJ w Berserker's Team Olsztyn

Choć nazwa tej dyscypliny sportowej brzmi dość tajemniczo, a nawet groźnie, może ją uprawiać każdy. Nie jest tu ważny wiek ani płeć i wbrew pozorom nie trzeba mieć wiele siły ani sprawności. Brazylijskie jiu-jitsu, bo o nim mowa, to rodzaj sztuki walki, której nauczyć się można w Berserker's Team Olsztyn. O tym, co wyróżnia tę dyscyplinę, opowiada jej trener i posiadacz czarnego pasa w tej dziedzinie Tomasz Arabasz: — W brazylijskim jiu-jitsu chodzi o to, by jak najszybciej sprowadzić

przeciwnika do parteru. W walce należy unieruchomić go i wykonać technikę kończącą — dźwignię na dowolny staw bądź duszenie, zmuszające do poddania się bądź pozbawiające przytomności konkurenta. Tu niepotrzebna jest siła, nie wiadomo jaka sprawność, przede wszystkim liczy się dobra technika. Na zajęcia może zapisać się każdy, nawet dzieci. Berserker's Team Olsztyn prowadzi specjalne treningi właśnie dla najmłodszych, które są do nich odpowiednio dostosowane i nie zawierają w so-

bie wszystkich elementów walki. Są dwie grupy wiekowe: 5-8 lat i 9-12 lat.

— W tej młodszej grupie ograniczamy się do technik obalenia i rzutów oraz podstawowych technik parterowych, oczywiście z wyłączeniem technik kończących, typu dźwignie i duszenia. W tej grupie stawiamy na rozwój ogólny. Chcemy, by maluchy nauczyły się rywalizacji i współzawodnictwa sportowego — mówi Tomasz Arabasz. Zajęcia są prowadzone pod okiem profesjonalnego trenera w taki sposób, żeby żaden z podopiecznych nie zrobił sobie krzywdy, a wszystkie ćwiczenia odbywały się zgodnie z zasadami bezpieczeństwa. Starsza grupa dzieci będzie uczyć

**Nabór na zajęcia
już ruszył
— nie czekaj, zapisz
się już teraz!
tel. 600 253 150**

e-mail: bt@bjj.olsztyn.pl
www.bjj.olsztyn.pl



się techniki walki BJJ i startować w zawodach. Jest także grupa dorosłych, do której mogą zapisać się osoby powyżej 17 roku życia.

Berserker's Team Olsztyn przygotował także w tym roku szczególną nowość, która łączy w sobie trening ciała z nauką języka angielskiego. Takich zajęć w Olsztynie jeszcze nie było! Na czym polegają? Tłumaczy trener Tomasz Arabasz:

— To będą zajęcia prowadzone przez dwóch instruktorów dla

grupy dzieci w wieku 9-12 lat. Stawiamy tu na trening ogólnorozwojowy, ale z jednym nietypowym elementem. Poza ćwiczeniami fizycznymi, w których oczywiście duży nacisk będziemy kłaść na BJJ, dzieci będą poznawać angielski, bo właśnie w tym języku będzie odbywać się część zajęć. Będą to słówka i komendy związane z treningiem, więc nauka będzie spontaniczna i naturalna. Połączenie sportu walki z nauką języka to nowatorskie podejście do treningu i z pewnością ułatwi naukę nawet najbardziej opornym uczniom.



Dziękujemy tym, którzy nas wspierają: firmie Pol-Car, Isodomus, Energia Pure Energy Drink, Vitamin-shop, Vicolo





Olsztyński Klub KYOKUSHIN KARATE z japońską tradycją

Treningi w atmosferze japońskiej dyscypliny? Dlaczego nie! Olsztyński Klub Kyokushin Karate zaprasza na treningi karate kyokushin i kick-boxingu — dzieci, młodzież, dorosłych oraz seniorów plus 50 lat. Olsztyński Klub Kyokushin Karate powstał w 1978 roku. Pierwszym instruktorem i założycielem był Wojciech Matejewski. Aktualnie prezesem i głównym trenerem klubu jest Marek Wieczorek 4 dan. Treningi karate prowadzone są z poszanowaniem zasad dydaktyki i metodyki zajęć sportowych, w atmosferze dyscypliny i tradycji japońskich sztuk walki. Ich celem jest wszechstronny i harmonijny rozwój psychofizyczny ćwiczących oraz nabycie rzeczywistych umiejętności walki. W klubie prowadzone są również zajęcia z kick-boxingu.

Klub Kyokushin Karate jest gorącym propagatorem idei: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Dlatego prowadzi również szereg zajęć rekreacyjnych i korekcyjnych dla poprawy zdrowia i samopoczucia. Aktualnie w klubie trenuje ponad stu młodych i starszych zwolenników pod okiem trenerów i instruktorów posiadających uprawnienia wydane przez Ministerstwo Sportu i Turystyki oraz Polski Związek Karate. Zawodnicy OKKK czynnie uczestniczą w obozach, szkoleniach i turniejach rangi ogólnopolskiej i okręgowej. Klub należy do Okręgowego Warmińsko-Mazurskiego Związku Karate, Polskiego Związku Karate, Polskiej Federacji Karate Kyokushinkai oraz Światowej Organizacji Karate Kyokushinkaikan IKO w Tokyo.



Oferujemy:

- karate wg grup zaawansowania;
- karate dla dzieci, młodzieży, dorosłych oraz seniorów 50+;
- samoobrona dla kobiet;
- udział w zawodach i obozach sportowych;
- egzaminy na stopnie szkoleniowe w karate.

Treningi prowadzimy w:

- Zespole Szkół Ekonomiczno-Handlowych, ul. Paderewskiego 10/12 w Olsztynie (osiedle Zatorze), w poniedziałek, środę, czwartek i piątek 17.00–20.30;
- Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 4, ul. Turowskiego 3 w Olsztynie (osiedle Nagórki), we wtorek i czwartki 17.00–20.30;
- Szkole Podstawowej nr 34 przy ul. Herdera 3 w Olsztynie (osiedle Jaroty), w poniedziałek i środę 17.30–20.30.

Treningi prowadzą:

Trener II kl. – Marek Wieczorek 4 dan
Instruktorzy: Jerzy Damiński 1 dan, Aleksandra Wieczorek 1 dan, Andrzej Bułhak 1 dan, Sylwia Jocz 1 dan, Mirosław Zwoliński 1 dan, Leszek Słota 1 kyu, Karolina Słota 1 kyu

Zapraszamy wszystkich do trenowania Karate Kyokushin:

Marek Wieczorek tel. 604-339-373
Jerzy Damiński tel. 697-958-102
e-mail: karate.olsztyn@gmail.com

311216otbr-a-K

Misja Nauticus Yacht Club Olsztyn

Naszą misją jest promocja i rozwój sportu żeglarskiego dzieci i młodzieży w Olsztynie



Oferujemy dzieciom, młodzieży i ich rodzicom aktywną formę spędzania wolnego czasu, zdrowy styl życia oraz pragniemy zaszczepić dbałość o rozwój fizyczny i psychiczny. Dzieci i młodzież, które uprawia, ten piękny, choć trudny sport, zahartowane w rywalizacji, lepiej radzą sobie z problemami codziennego życia; przygotowane na sukcesy, a z chwilowych porażek umieją wyciągać wnioski i przekuć je w kolejne sukcesy. Oprócz walorów rozwojowych i

wychowawczych żeglarstwo regatowe jest sportem dającym ogromną satysfakcję i dużą dawkę zabawy – bo właśnie na niej skupiamy się w pierwszych latach treningów. Duży nacisk kładziemy na bezpieczeństwo uprawiania tego sportu – uczymy szacunku do wody i zasad które przydadzą się na całe życie. Dla nas żeglarstwo sportowe stało się ogromną pasją – zaszczepiamy ją młodemu pokoleniu, by poznało to niezapomniane uczucie zwycięstwa – niekoniecznie w re-

gatach, ale także nad siłami przyrody i własnymi słabościami. Podczas pierwszych lat treningowych, a rozpoczynają u nas 7-, 8-latk, dbamy o rozwój wszystkich cech motorycznych przyszłych zawodników. Do tego celu niezbędne jest prowadzenie zajęć w sali gimnastycznej, na basenie, w lesie, na wodzie, a także w salach wykładowych, gdzie uczymy przepisów regatowych, podstawowych zasad techniki i taktyki.

Pamiętam czasy, kiedy olsztyńskie jezioro Ukiel (Krzywe) roilo się od żaglówek. Było białe od żagli na wodzie potem przyszły czasy internetu – dzieci zaszyły się w mieszkaniach przed komputerami, przystanie opustoszały – wspomina Mariusz Goryszewski, wicekomandor NAUTICUS Yacht Club Olsztyn. – Jednakże ostatnio, dzięki staraniom kadry NAUTICUSA i samorządu miasta Olsztyn, który wybudował i wyposażył nowoczesną przystań Słoneczna Polana, żaglówek z dziećmi i młodzieżą przybywa. To także zasługa świa-



NABÓR DO SZKÓŁKI ŻEGLARSKIEJ

Zapraszamy w najbliższą sobotę, tj. 10.09.2016 r. o godz. 11.00 na spotkanie informacyjno-organizacyjne w sprawie naboru do szkoły żeglarskiej.

Nauticus Yacht Club
Olsztyn nad Jeziorem
Krzywym/przystań
Słoneczna Polana
ul. Sielska 38
10-083 Olsztyn
biuro@nauticus.pl
tel. kom.: 601 872 889

www.nauticus.pl



domych wartości sportu rodziców. Olsztynianie są coraz bardziej aktywni i nie brakuje ich również w nowoczesnym Centrum Rekreacyjno-Sportowym Ukiel, gdzie mogą spędzić czas ze swoimi dziećmi. – Przy naszym klubie działa m.in. szkoła żeglarska, której celem jest ponowne rozbudzenie zainteresowania żeglarstwem naj-

młodszych dzieci – mówi wicekomandor Goryszewski. W szkółce dzieci uczą się podstaw żeglarstwa, zasad zachowania na wodzie. Kolejnym krokiem jest udział w wyścigach. W trakcie szkolenia wylawiani są najzdolniejsi żeglarze, którzy mają możliwość przejścia do klas regatowych Optimist, Laser, L'Equipe, 420, 29-er.

314216otbr-a-K



ZAPISY

Trener Andrzej Nakielski zaprasza chłopców roczniki od 2005 do 2012 oraz młodszych, również **przedszkolaków**, do drużyny piłki nożnej.

Współpracujemy z:



Japonia

Alvere Osaka



Francja

LOSC Loudeac



Niemcy

VfO Offenburger
VfL Lubeca
Gelsenkirchen



Włochy

AC Perugia
ACR Messina
Audace Cerignola

Zapisy odbędą się w sali sportowej SP nr 6, ul. Gdyńska (os. Mazurskie) 8 i 9 września (czwartek, piątek).
Zawsze o godz. 18.30

tel. 604 532 547 **naki.pl**

314316otr-a-K

Odwiedź www.planetawiedzy.pl
i dowiedz się więcej!



porady dla dzieci
i rodziców



NOWINKI ZE ŚWIATA
NAUKI I TECHNIKI



NAJNOWSZE INFORMACJE
z dziedziny oświaty
i szkolnictwa



ARCHIWALNE NUMERY
MIESIĘCZNIKA
„PLANETA WIEDZY”

BĄDŹ NA BIEŻĄCO Z www.planetawiedzy.pl!