



Numer 2/2016 (4)

# QJONEK

Kwiecień / maj 2016r.



## **W tym numerze między innymi:**

- ❖ Wyjazd do Poznania
  - ❖ Wycieczka do Gołuchowa
  - ❖ Warsztaty teatralne
  - ❖ Noc filmowa
  - ❖ Konkurs ortograficzny
  - ❖ Przed Dniem Dziecka
  - ❖ Pomysły na wakacje
  - ❖ Lato w kuchni
  - ❖ Letni ochroniarze
  - ❖ Długie weekendy
  - ❖ Uprawiajmy sport
-

---



---

## KILKA SŁÓW OD REDAKCJI



Drodzy Czytelnicy!

Witamy Was po raz kolejny - „Qujonek” pokazuje swoją ostatnią w tym roku szkolnym odsłonę. Pośród jego elektronicznych kartek ukryły się pomysły na letnią lub weekendową nudę. Dzięki nim odkryjecie, jak zmęczoną upałami rodzinę oczarować własnoręcznie robionymi, napojami. Poznacie też najwspanialsze prezenty na Dzień Dziecka.

Nasza redakcja przygotowała artykuły, w których zawarto rady specjalnie na wakacje, takie jak noszenie okularów przeciwsłonecznych czy uprawianie sportu. Jeśli w wakacje prawdopodobnie pojedziesz nad morze, nie możesz przegapić tekstu o budowaniu „Titanica” z piasku. To naprawdę świetna zabawa, do której mogą przyłączyć się wszyscy. W gazecie ukażą się też wrażenia uczniów uczestniczących w warsztatach teatralnych czy innych przedsięwzięciach.

Życzymy miłej lektury, licząc na to, że spotkamy się w przyszłym roku szkolnym, aby dalej dostarczać Wam wiadomości, nowości o szkole. Już dziś zapowiadamy też numer specjalny, który ukaże się z okazji dziesięciolecia Zespołu Szkół Społecznych w Grzybowie.

Redaktor naczelna: Faustyna Śługaj

---

### Konkurs ortograficzny

12 maja uczniowie podstawówki i gimnazjum mieli szansę sprawdzić swoje umiejętności w zakresie ortografii. By wziąć udział w konkursie, wystarczyło tylko znać zasady ortograficzne i wiedzieć, gdzie postawić przecinek lub kropkę...

Niektóre słowa naprawdę dawały do myślenia, jednak nikt się nie poddał. Ciekawe teksty nie tylko sprawdziły wiedzę, ale także pozwalały dowiedzieć się wielu ciekawych rzeczy. Po skończonym dyktandzie wszyscy kontynuowali lekcje zgodnie z planem.

Poniżej przedstawiamy laureatów w poszczególnych kategoriach. Mistrzom ortografii serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

	<b>Szkoła podstawowa</b>	<b>Gimnazjum</b>
<b>I miejsce</b>	<b>Iza Stanisławska</b>	<b>Faustyna Śługaj</b>
<b>II miejsce</b>	<b>Maria Wróblewska</b>	<b>Iwona Niedziela</b>
<b>III miejsce</b>	<b>Joanna Nowaczyk</b>	<b>Wiktoria Ostwald</b>

Sandra Śpiewak

---

---

## Z życia szkoły – Wycieczka do Poznania

25 kwietnia dla starszych uczniów podstawówki nauka w szkole zakończyła się już po pierwszej lekcji. Potem udaliśmy się na dworzec



kolejowy we Wrześni, skąd pociągiem pojechaliśmy do Poznania. Po krótkim spacerze dotarliśmy do budynków Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza, gdzie mieliśmy okazję wysłuchać wykładu i obejrzeć prezentację na temat „Die sprache in Sport”. Na koniec, podczas rozwiązywania rozmaitych zadań, my też mogliśmy wykazać się znajomością języka niemieckiego.

Po zakończeniu zajęć naszedł czas na coś przyjemniejszego. Po obiedzie przeszliśmy do cukierni, która nazywała się „Słodkie Czary-Mary”. Było to niezwykle przyjemne miejsce. Oprócz poznania wspaniałej oferty różnego rodzaju słodkości, mieliśmy szansę samodzielnego wykonania lizaka z bardzo słodkiego, gorącego karmelu. Pobyt w Poznaniu zakończyliśmy spacerem po deptaku oraz degustacją lodów.

Uważamy, że był to bardzo atrakcyjny wyjazd, który pozwolił nam na naukę, ale jednocześnie dał szansę wspaniałego wypoczynku.

Joanna Nowaczyk i Zofia Miczuga

---

## Z życia szkoły – Sprawozdanie z nocy filmowej

22 kwietnia odbyła się noc filmowa, w której uczestniczyli uczniowie naszego gimnazjum. Można było obejrzeć filmy, które nauczyciele wybrali spośród propozycji uczestników.

O godzinie 19.00 chętni, pod opieką pani Anny Głowackiej oraz pana Krzysztofa Przywartego, zgromadzili się w sali klasy 1B, gdzie wkrótce rozpoczął się seans filmowy. Po dwóch godzinach wychowawcy zamówili zgłodniałym nastolatkom pizzę, a po jedzeniu kontynuowaliśmy maraton.

Uczniowie walczyli ze snem przez całą noc. Ostatecznie większość zdrzemnęła się parę minut, aby odzyskać siły, ale byli i tacy, którzy przez cały czas nie zmrzyli oka. Rankiem, około godziny szóstej, dwudziestoosobowa grupa zaczęła się rozchodzić do domów. Wszyscy byli zadowoleni, choć zmęczeni i obiecywali sobie, że spotkają się na następnej nocy filmowej.

Faustyna Ślugaj

---

## Z życia szkoły – Przedszkole w szkole

19 kwietnia przedszkolaki z Kleparza postanowiły odwiedzić naszą szkołę. Pani Joanna Balcerzak, która na co dzień pracuje z maluchami, opowiedziała nam o wrażeniach dzieci z tej wizyty. Oto nasz wywiad.



### Jak dzieci wspominają spotkanie z Panią Dyrektorką oraz pobyt w szkole?

Pobyt w szkole dzieci wspominają bardzo dobrze. Było to dla nich wyjątkowe wydarzenie, szczególnie dla starszaków, które już za kilka miesięcy rozpoczynają naukę szkolną. Przedszkolaki z niecierpliwością oczekiwały tego wyjazdu. Były bardzo ciekawe, jak wygląda szkoła, gdzie się znajdują poszczególne pomieszczenia, jak wyglądają klasy szkolne, w których już wkrótce będą spędzać czas.

### Jak Pani sądzi, czy dzieci będą chciały ponownie wrócić do tego budynku?

Myślę, że tak. Taka wizyta umożliwi dzieciom pokonanie obaw przed nowym otoczeniem. Dzięki temu, że poznały szkołę „od środka”, pierwszego września przekroczą jej próg z pewnością siebie i radością.

### Czy dzieci były zadowolone z pobytu w szkole?

Dzieci były bardzo zadowolone ze spotkania z Panią Dyrektorką, pracownikami szkoły, ale także starszymi kolegami i rodzeństwem, które już tu uczęszcza. Miło spędzony na placu zabaw czas dostarczył im wielu pozytywnych wrażeń.

### Dziękuję bardzo za rozmowę.

Rozmawiała: Paulina Ratajczyk



## Z życia szkoły – Z wizytą w teatrze

19 maja nasi gimnazjaliści ponownie odwiedzili Teatr im. Aleksandra Fredry w Gnieźnie, gdzie uczestniczyli w kolejnych zajęciach warsztatowych.

Tym razem były one poświęcone niezbędnemu w teatrze oświeceniu. Tak jak poprzednio, była to wspaniała okazja do poznania tajników zawodu aktora czy reżysera. Zaangażowanie uczestników wskazywało, że zajęcia im się podobały i będą źródłem dodatkowej wiedzy na temat teatru.

Redakcja



### Z wizytą w Gołuchowie

14 czerwca czterej uczniowie klasy Va: Damian Bykowski, Hubert Kaźmierczak, Jan Śługaj i Jakub Majchrzycki wzięli udział w wycieczce do Gołuchowa. Była ona nagrodą w konkursie „Kościoły na terenie gminy i powiatu Września” zorganizowanym przez Wrzesińskie Towarzystwo Kulturalne. Zmagania konkursowe odbywały się w budynku Zespołu Szkół nr 1 we Wrześni przy ulicy Kosynierów. Warto dodać, że Jan Śługaj z klasy Va zajął II miejsce wśród uczniów klas IV-VI szkół podstawowych, a jego siostra, Faustyna, otrzymała wyróżnienie w swojej kategorii wiekowej (gimnazja).

Zamek w Gołuchowie to wczesnorennesansowa murowana budowla o charakterze obronnym, kilkukondygnacyjna, na planie prostokąta, z basztami w każdym z narożników. Została ona wzniesiona w latach 1550-1560 dla Rafała Leszczyńskiego. Budynek jest otoczony 162-hektarowym parkiem angielskim, zaprojektowanym przez Adama Kubaszewskiego. Rośnie tu wiele okazów rzadkich i egzotycznych drzew. Najokazalszym z nich jest polski dąb szypułkowy, zwany „Janem”. Drzewo to ma obwód pnia 540 cm i wysokość 25 m. Również w parku znajduje się mauzoleum - kaplica grobowa, w której spoczywa fundatorka, Elżbieta Izabella z Czartoryskich Działyńska.

Od 1951r. w zamku mieści się oddział Muzeum Narodowego w Poznaniu z ekspozycją wewnątrz i dzieł sztuki. Znajduje się tu m.in. część zbioru starożytnych waz greckich pozyskanych przez Jana Działyńskiego z wykopalisk w Noli, Capui i Neapolu (tzw. wazy gołuchowskie), w oficynie zlokalizowano Muzeum Leśnictwa i restaurację. Na zamku odbywają się koncerty, we wnętrzach realizowane są filmy.

Wycieczka była bardzo udana. Polecam to miejsce na wakacyjne wędrowki!

Damian Bykowski

## Lato - Jak spędzić wakacje nad morzem ?

Proponujemy Wam dwa sposoby spędzenia wakacji nad morzem – dla aktywnych i dla wypoczywających biernie. Oto one:

a) dla aktywnych:

- długie spacery po zachodzie słońca;
- piesze wycieczki;
- zwiedzanie okolic.

**PAMIĘTAJ!!!**

- weź ze sobą odpowiednią odzież, np.: krótkie spodenki, strój kąpielowy itp.;
- nie jedz przed wejściem do wody!

b) wypoczywającym biernie pozostaje:

- oglądanie telewizji;
- leżenie na kanapie;
- objadanie się słodyczami;
- opalanie się na plaży.



---

## Lato - Jak spędzić wakacje w górach?

Oto nasze propozycje:

a) dla osób wypoczywających aktywnie:

- jazda na nartach lub snowboardzie;
- wspinaczka po górach;
- zwiedzanie okolic;
- jazda rowerem;
- długie wycieczki piesze.



**PAMIĘTAJ!!!**

- weź ze sobą odpowiednią odzież: buty, ciepła kurtka, spodnie narciarskie, czapka, rękawiczki, grube skarpety, haki do wspinania itp.
- przygotuj się kondycyjnie, np.: pograj w piłkę nożną, koszykówkę, pobiegaj.

b) dla osób wypoczywających biernie pozostaje:

- leżenie na kanapie i objadanie się np.: cukierkami, pizzą itp.;
- oglądanie telewizji;
- opalanie się w hamaku lub w ogródku;
- przejażdżki kolejką linową.

**Milego wypoczynku!!!**

Wiktoria Ostwald, Weronika Gaca, Hubert Kaźmierczak

---

---

## Słoneczne rzeźby

Gdy już zdecydujemy, że jedziemy nad morze, przed naszymi oczami pojawią się natychmiast: kąpiele, opalanie się, smażone ryby, ale przede wszystkim zamki z piasku. Przychodząc na plażę, dzieci (a czasem też dorośli) od razu siadają na piasku, aby stawiać wieże, lepić zwierzątka czy przysypać ziarenkami czyjeś nogi, rzeźbiąc potem ogon syrenki.

Jak widać, tradycja robienia przeróżnych budowli z piasku sięga prawie wszystkich miejsc na świecie i jest o wiele przystępniejsza niż lepienie ze śniegu, ponieważ nie we wszystkich krajach pada biały puch. Jednak żółte, małe drobinki spotyka się wszędzie.

Niektórzy ludzie byli tak zainteresowani rzeźbieniem w piasku, że postanowili zorganizować przeróżnego rodzaju konkursy. Rekord Guinnessa w kategorii najwyższego zamku należy do Eda Jaretta. W ubiegłym roku pod koniec października, na plaży Point Pleasant niedaleko Nowego Jorku, stanęło największe jak dotąd dzieło amerykańskiego rzeźbiarza. Nazywa się „Sandy Castle”, co oznacza nic innego, jak zamek z piasku. Realizacja projektu trwała tygodniami, a zatrudnieni do pomocy wolontariusze przeżyli niejednym moment grozy, kiedy okazało się, że znaczna część konstrukcji uległa zawaleniu. Wspólnymi siłami budowlę szybko „postawiono na nogi” i niedługo wszyscy odwiedzający plażę mogli podziwiać największy zamek na świecie. Oficjalne mierzenie nie pozostawiło żadnych wątpliwości – nowy rekord Guinnessa wynosi od teraz 11,63 metra!

Uczniowie naszej szkoły również nie pozostali bierni i stworzyli z piasku jedyną w swoim rodzaju miniaturę „Titanica”. Statek miał pół metra długości i 35 centymetrów szerokości. Jego załoga składała się głównie z kapitanakamienia i pasażerów-muszelek.

Na koniec przypominam: gdy nie możesz jechać nad morze pamiętaj, że budulec do swego dzieła możesz znaleźć wszędzie, od piaskownicy czy ogródka począwszy. Powodzenia w tworzeniu własnych budowli z piasku!

Faustyna Ślugaj



## Lato w kuchni

Gdy już zdecydujemy, gdzie spędzimy wakacje, musimy pomyśleć, jakie pyszności będą odpowiednie na tę porę roku. Latem przede wszystkim szukamy sposobów na ochłodę. Najprostszym, najsmaczniejszym i najtańszym jest wykonanie domowych lodów, i orzeźwiających napojów. Oto kilka przepisów:

### LODY AGRESTOWE

<b>Składniki:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ mrożony agrest (<math>\frac{3}{4}</math> szklanki)</li> <li>○ 3 łyżki cukru pudru</li> <li>○ trochę zagęszczonego mleczka lub słodkiej śmietanki</li> </ul>	<b>Przygotowanie:</b> Wszystko zmiksować w blenderze na najwyższych obrotach, aż do powstania jednolitej masy. Podawać od razu! Te lody nie nadają się do zamrażania, ponieważ są wykonane na bazie mrożonych owoców.
--	--

### LODY MALINOWE!

<b>Składniki:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ jogurt naturalny 2% tłuszczu</li> <li>○ 125g malin</li> <li>○ 140g soku cytrynowego</li> </ul>	<b>Przygotowanie:</b> Maliny zamrozić. Jogurt naturalny, maliny i sok zmiksować. Podawać od razu! Te lody nie nadają się do zamrażania, ponieważ są przygotowane na bazie mrożonych owoców.
---	--

### LEMONIADA CYTRYNOWA!

<b>Składniki:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 2 litry wody</li> <li>○ 2 cytryny</li> <li>○ 2 łyżki cukru</li> <li>○ kilka listków mięty</li> <li>○ kostki lodu</li> </ul>	<b>Przygotowanie:</b> Do rondelka wsypać cukier, wycisnąć sok z cytryn i dodać do cukru. Podgrzewać na małym ogniu do rozpuszczenia się cukru. Wodę wlać do dzbanka, wrzucić listki mięty i dolać syrop cytrynowy. Podawać z kostkami lodu.
--	--

**SMACZNEGO!!!**

Wiktoria Ostwald, Weronika Gaca



---



---

## Letni ochroniarze

Wielkimi krokami zbliżają się wakacje. Nadchodzi czas, gdy słońce nie próżnuje i wykorzystuje każdą nadarzącą się okazję, aby spowodować lekkie poparzenia, co wiąże się z zawrotami głowy, mroczkami przed oczyma, a także bardzo złym nastrojem. Dlatego bardzo ważna jest ochrona najbardziej wrażliwych części naszego ciała.

Pierwsze okulary przeciwsłoneczne wynalezione zostały w Chinach około XII wieku. Były one używane przez chińskich sędziów, którzy z ich pomocą starali się ukryć swoje reakcje na przebieg procesu. Dostyc wcześniej powstała też szczególna odmiana chroniąca wzrok przed silnym światłem słonecznym na arktycznych pustyniach lodowych, której używali mieszkańcy Arktyki. Były to wąskie, poziome szczeliny wydrążone w kości lub drewnie.

Na pewno każdemu z nas ciemne okulary służą na co dzień. Przydają się



na plaży, spacerze, przy grze w siatkówkę na powietrzu, czy po prostu jako pomoc

w stworzeniu oryginalnej fryzury.

Z wybraniem wymarzonego modelu nie powinniśmy mieć problemu. Tysiące sklepów, drogerii i straganów oferują szeroką gamę asortymentu. Można tam spotkać okulary

kolorowe, korekcyjne przyciemniane, takie, które przydają się do

przebrania, „kujonki”... Liczy się wygoda i twój styl!

Oprócz ochrony oczu w wakacje pomyślmy o kremach, kapeluszach na głowę, ale też o płaszczach przeciwdeszczowych, które mogą się przydać w razie niepomyślnej pogody.

Faustyna Śługaj

---

## Jak przygotować się do wyjazdu w góry?

Najlepszym sposobem są częste podbiegi najlepiej strome (w lesie, pod wiadukt itd. Trzeba uruchomić swoją wyobraźnię). Można także po prostu urządzać sobie długodystansowy bieg na dowolnym terenie w zależności od własnych możliwości. Dobrze jest także porobić sobie w czasie wolnym wspięcia na palce (W ten sposób ćwiczymy łydki).

Dobromir Piechocki

---

---

## Weekend- czas na pasje!

Zanim jeszcze przyszło lato, maj dał nam poczuć przedsmak tego, jak wspaniale można spędzać czas wolny od szkoły. Dzięki wcześniejszej niż zwykle Wielkanocy, w tym miesiącu mieliśmy dwa długie weekendy. Był to czas odpoczynku i rozwijania zainteresowań.

Uczniowie naszej szkoły spędzali go w różny sposób. Wiele osób wybrało się do kina. Niektórzy postawili na aktywność fizyczną. Spędzali czas: biegając, jeżdżąc na rowerze czy pływając. Wieczorami lub w przypadku gorszej pogody, zdecydowanie lepiej było pograć w gry. Przydały się tablety, komputery czy konsole...

Najważniejsze jest jednak to, że można było wykorzystać ten czas na spotkania z przyjaciółmi czy z rodziną, choć niektórzy z nas część weekendu musieli również poświęcić na przygotowanie się do kolejnych zajęć szkolnych...

Damian Bykowski

---

## Wymarzony Dzień Dziecka

Jeszcze przed wakacjami czeka nas jeden z najważniejszych dni dla każdego maślaka. Dzień Dziecka to wyjątkowy czas, w którym wszyscy rodzice, dziadkowie, wujowie i ciocie mają jeden cel: sprawić przyjemność swoim pociechom. Tradycyjnie ucieszą nas wszelkie prezenty.

Oprócz kosztownych zabawek czy nowych gadżetów elektronicznych warto zastanowić się nad wizytą w lodziarni czy wspólnymi zakupami. Odmienne niż na co dzień można też zaplanować posiłki - iść całą rodziną na pizzę czy do restauracji. Trochę ruchu też nie zaszkodzi – polecamy wizytę na Sali zabaw lub spędzenie czasu na świeżym powietrzu.



**NAJWAŻNIEJSZE, BY BYĆ RAZEM!**  
Zofia Miczuga, Joanna Nowaczyk



---

---

## Sport - Kalistenika na lato

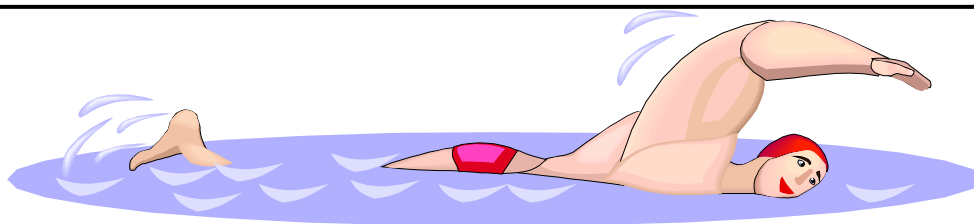
Aby móc w pełni cieszyć się letnim wypoczynkiem, trzeba zadbać o własną kondycję. W tym wydaniu doradzimy, jak zabrać się do pracy nad sobą oraz podamy propozycje treningowe dla wytrwalszych.

Pamiętajmy, że punktem wyjścia do jakiegokolwiek treningu są biegi. Do podstawowych ćwiczeń zaliczamy także pompki, czy przysiady. Dla bardziej wtajemniczonych: przysiady na jednej nodze i pompki na rękach (można wykonywać je też przy ścianie).

Te propozycje to czysta kalistenika (ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała), dzięki której da się doprowadzić swoje mięśnie do wspaniałej formy, bez obciążania stawów. Ćwiczenia są przeznaczone zarówno dla zaawansowanych jak i dla początkujących. Pozostaje tylko dostosować ich intensywność i długotrwałość do własnych możliwości.

Dobromir Piechocki

---



### Dlaczego warto pływać

Jeśli chcesz wyglądać młodo i pięknie, a do tego utrzymać w nienagannym stanie ciało i ducha, koniecznie udaj się na basen, pojedź nad jezioro lub nad morze. Wybierz dowolną opcję, byleby pływać dużo i często.

Pływanie jest formą ruchu, która niesie z sobą bardzo dużo korzyści. Jest to sport, który wymaga wysiłku fizycznego, często nawet większego niż treningi siłowe. Przebywanie w wodzie, oprócz tego, że kształtuje zgrabną sylwetkę, poprawia również kondycję całego ciała. Niezależnie od tego, jakim stylem pływamy, pracują praktycznie wszystkie mięśnie. Jest ono także doskonałym treningiem kardio, poprawia wydolność oddechową i kondycję. Dzięki temu chroni przed chorobami układu krwionośnego, zwłaszcza przed nadciśnieniem. Trzeba jednak pamiętać, że tylko prawidłowo wykonywane i dostosowane do indywidualnych możliwości ćwiczenia, przyniosą pożądany efekt.

Badania wykazują, że pływanie oprócz tego, że odchudza, również odmładza. Warunkiem jest regularność wizyt na basenie i opanowanie poprawnej techniki pływania.

Izabela Kaczor

---

## Trenuj z nami!

Zgodnie z zapowiedzią prezentujemy dziś wywiad z panem Maciejem Lisieckim, kojarzonym z wrzesińską *Victorią* i szkołą FOX:

### **Jak długo jest Pan już trenerem?**

Uprawnienia trenerskie mam od ośmiu lat, lecz przez cały czas pogłębiam swoją wiedzę na szkoleniach.

### **Jak opisałby Pan swoje relacje z podopiecznymi?**

Mam dobry kontakt z chłopcami, trening dzieci to przede wszystkim zabawa, więc jest dużo śmiechu, ale im starsi podopieczni, tym większa dyscyplina i większe wymagania odnośnie wykonywania zadań technicznych i taktycznych.

### **Co uważa Pan za największy sukces prowadzonej przez Pana drużyny?**

Mam nadzieję, że największy sukces sportowy przede mną. W szkoleniu dzieci ważniejsze od wyników jest zachęcanie do zdrowego i sportowego trybu życia.

### **Czy mógłby Pan opisać metody szkolenia podopiecznych?**

Tak jak wcześniej wspomniałem są to: zachęcanie dzieci do uprawiania piłki nożnej, maksymalizowanie sportowego rozwoju i przygotowanie do gry w rozgrywkach klubowych. Organizujemy też letnie obozy sportowe. W sierpniu 2013 roku przebywaliśmy na tygodniowym obozie szkoleniowym w Kołobrzegu, w kolejnym roku byliśmy w Ustce, a w zeszłym roku trenowaliśmy w Wałczu.

### **Jaka jest Pana opinia na temat możliwości uprawiania sportu we Wrześni?**

Oferta sportowa Wrześni jest bardzo bogata, dzieci mają w czym wybierać. Mamy też w mieście sporo obiektów sportowych wysokiej klasy, jednak ubolewam, że przy stadionie *Victorii* nie ma pełnowymiarowego boiska ze sztuczną nawierzchnią.

### **Jaki strój i obuwie obowiązują na treningu?**

Na boisku w zależności od nawierzchni obowiązuje różne obuwie, na „Orliku” są to buty sportowe typu „korki” lub „turfy”, natomiast na hali sportowej to tzw. „halówki”, jest to bardzo ważne, aby uniknąć kontuzji czy urazów.

### **Od jakiego wieku można grać w piłkę nożną?**

Szkoła FOX szkoli chłopców w wieku od drugiego do siedemnastego roku życia, choć oczywiście na początku jest to tylko zabawa.

### **W jakim klubie, z jakim numerem i na jakiej pozycji Pan trenuje obecnie?**

*Victoria* Września, szczęśliwa 9, napastnik ☺      Rozmawiał Hubert Kaźmierczak

---

Redaktor naczelny: Faustyna Śługaj

Fotografia: Iwona Niedziela, Paulina Ratajczyk, Zuzanna Wrzeszcz; Rysunki: Izabela Stanisławska; Skład komputerowy: Adam Miczuga, Dobromir Piechocki; Współpraca redaktorska: Damian Bykowski, Filip Dobrosielski, Izabela Kaczor, Hubert Kaźmierczak, Maria Kryszak, Jakub Majchrzycki, Zofia Miczuga, Joanna Nowaczyk, Dobromir Piechocki, Paulina Ratajczyk, Małgorzata Wilińska, Zuzanna Wrzeszcz.

Opiekun: mgr Monika Kruk.

---

---