

# ANIMKA

NR 9 • SIERPIEŃ 2021

www.klubanima.pl



GAZETA BEZPŁATNA

GAZETA WROCŁAWSKIEGO KLUBU ANIMA

NAKLAD 1000 EGZ.

☉ Pomysł na jednodniową wycieczkę:  
Kolorowe Jeziorka  
w Rudawach Janowickich

☉ Wywiad z Pawłem Kokowskim,  
prowadzącym zajęcia z hip hopu w Animie

Bezpieczna ☉  
kąpiel

☉ Rozrywka  
dla  
najmłodszych

☉ GALERIA ANIMKI – nagrodzone zdjęcia  
w 1. konkursie fotograficznym pt. „Miasto”

☉ FOTORELACJA – wrocławski plener w Animie

Jak zadbać ☉  
o drzewa?



**PAMIĘTAJCIE,**  
**ŻE NA NASZYM**  
**FACEBOOKU I STRONIE**  
**INTERNETOWEJ**  
**ZNAJDZIECIE WIELE**  
**MATERIAŁÓW VIDEO I AUDIO**  
**ZAPRASZAMY NA WARSZTATY:**

- TEATRALNE**
- TANCA HIP HOP**
- GITARY**
- MIXDANCE**
- PLASTYKI**
- J. ANGIELSKIEGO**
- RENOWACJI MEBLI**
- EKOLOGICZNE**

NA NASZYM FACEBOOKU  
 I STRONIE INTERNETOWEJ  
 CZEKAJĄ NA WAS RÓWNIEŻ  
 KONKURSY Z NAGRODAMI.

**SPRAWDŹCIE**  
**TO KONIECZNIE!**

**SZCZEGÓŁY**  
**www.klubanima.pl**



Wrocławski Klub Anima zaprasza  
 wszystkich na wieczorek taneczno-muzyczny,  
 który odbędzie się **27 sierpnia 2021.**

Zapewniamy dobrą zabawę  
 przy zespole grającym muzykę,  
 którą pamiętają Państwo z lat młodości.

**Potańcówka startuje o godzinie 19<sup>00</sup>!**

**Wstęp płatny: 10 zł/os.**

**Serdecznie**  
**zapraszamy!**



**Bezpłatny plener plastyczny**  
**dla młodzieży i dorosłych!**

**28-29 sierpnia, godz. 10<sup>00</sup>-15<sup>00</sup>**

TECHNIKA: rysunek węglem, malarstwo  
 akwarelowe, malarstwo akrylowe, linoryt  
 MATERIAŁY: zapewnią organizator (węgiel  
 artystyczny, ołówki, papier, pędzle, farby)  
 ORGANIZATOR: WK Anima  
 PROWADZĄCA: Krystyna Szczepaniak

**Liczba miejsc ograniczona!**  
**Zapisy pod numerem tel.:**  
**71 351 12 71**



**29 sierpnia** w Animie odbędzie się  
 Sąsiedzki Pchli Targ Pod Chmurką.  
 Początek o **godz. 11<sup>00</sup>**

przy parkingu klubu. Podczas targu będzie  
 można kupić/wymienić się różnej maści  
 przedmiotami zalegającymi po szafach,  
 kredensach, w garażu, na strychu  
 czy w piwnicy.

**Dla wystawców i odwiedzających**  
**wstęp bezpłatny.**

W razie pytań można kontaktować się  
 z organizatorami pod numerem  
 telefonu: **71 351 12 71**

**GALERIA ANIMKI**

**Nagrodzone zdjęcia**  
**w 1. KONKURSIE FOTOGRAFICZNYM PT. „MIASTO”\***



**WYRÓŻNIENIE - Marek Ząbczyk**



**WYRÓŻNIENIE - Mikołaj Mazurek**

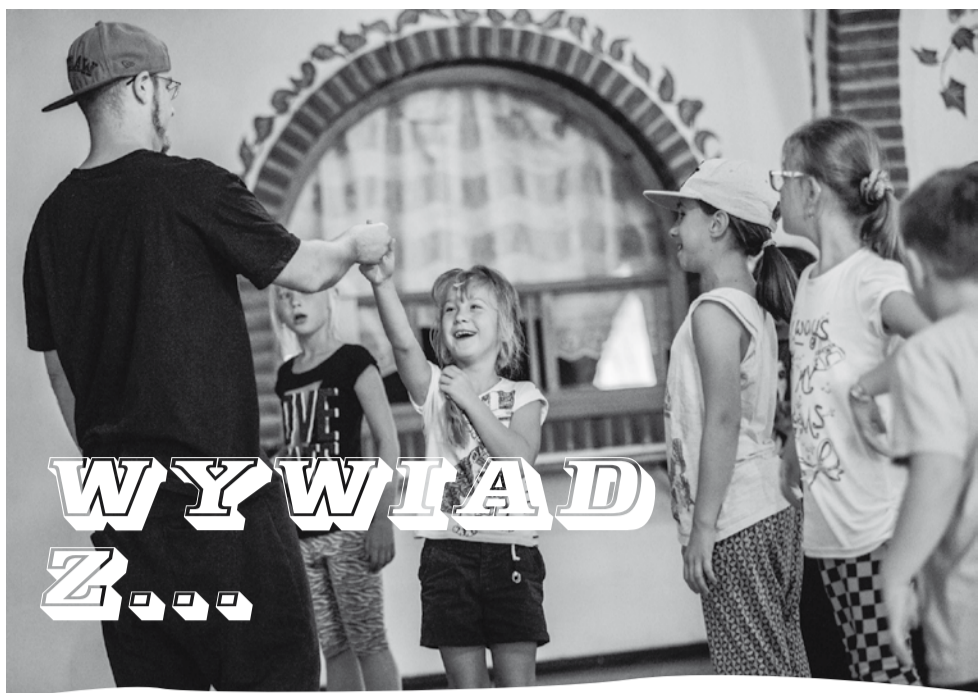


**WYRÓŻNIENIE - Marzena Sargun-Masiukiewicz**

\*) Więcej zdjęć w następnych numerach gazety „ANIMKA”

**FOTORELACJA**  
**- WROCLAWSKI PLENER**





ROZMAWIA  
Kamil Downarowicz

**Hip hop to jeden z najbardziej lubianych przez młodzież stylów tanecznych. To zresztą nie tylko taniec – to kultura charakteryzująca się muzyką, ubiorem i stylem bycia. W Animie zajęcia z hip hopu prowadzi doświadczony instruktor Paweł Kowowski. I to właśnie z nim przeprowadziliśmy wywiad, który możecie przeczytać obok.**

**Od lat uczysz dzieci i młodzież tańca hip hop. Co najbardziej lubisz w swojej pracy?**

Przed wszystkim sam lubię tańczyć. Praca z dziećmi, młodzieżą jest bardzo ciekawa i fajna. Najlepsza jest możliwość przekazania swojej wiedzy i być może tzw. zarażenie swoją pasją. Prowadzenie zajęć tanecznych daje pewną wolność. Instruktor może dostosować stopień trudności zajęć do umiejętności uczestników. Bardzo fajne są momenty, kiedy widzisz postępy podopiecznych i ich uśmiech po nauczaniu się np. kroku lub freeza.

**Jak zaczęła się twoja przygoda z tańcem?**

Tańcem zaraziła mnie mama. Pamiętam, jak w kuchni pokazywała mi pierwsze kroki.

Muzyka leciała z czerwonego kaseciaka. W szkole kolega z klasy powiedział mi, że są zajęcia taneczne w MDKu i zapisałem się na nie. Zajęcia prowadziła pani Małgorzata Gietler, którą serdecznie pozdrawiam. Nasz zespół nazywał się „Step”. Do dziś mam gazetkę stepową z 1995 roku i koszulkę z pierwszego występu.

**Czego uczestnicy zajęć mogą się od ciebie nauczyć?**

Na zajęciach staram się przekazać wiedzę – pokazuję kroki, freezy, uczę, jak wykonać pewne elementy taneczne. Myślę, że również samo podejście do nauki tańca jest tu ważne. Niektóre elementy wyjdą szybciej, na niektóre musimy poświęcić więcej czasu. Wszystko zależy od indywidualnych możliwości uczestnika zajęć.

**Dlaczego w ogóle według ciebie warto tańczyć i zgłębiać tę formę ekspresji?**

Taniec lub ogólnie ruch zmniejsza stres, powoduje, że w organizmie wytwarza się więcej endorfin. Poprawia sprawność ciała, daje uczucie szczęścia i radości. Bardzo ważne w tańcu są możliwości wyrażenia emocji oraz przekazania informacji. Poza tym sam ruch związany jest ze spalaniem kalorii.

**Trudno stawia się pierwsze kroki w tańcu. Im człowiek jest starszy, tym trudniej mu uwierzyć, że na taniec nie jest za późno. Jakiej rady udzieliłbyś początkującym?**

Właśnie to: nigdy nie jest za późno! :) Ale powoli i bez pośpiechu, bo ciało też potrzebuje czasu na naukę.

# Bezpieczna kąpiel

Jest środek lata. Fala upałów dociera do naszego kraju i każdy, mniej bądź bardziej doświadczony pływak marzy o tym, by zanurzyć się w wodzie i ochłodzić organizm. Niestety statystyki w Polsce są nieubłagane. Z powodu utonięcia każdego roku wielu Polaków traci życie. Z tego powodu postanowiliśmy przypomnieć zasady bezpieczeństwa dla każdego plażowicza i pływaka!

**ZASADY BEZPIECZNEJ KĄPIELI**

**1 Pływaj tylko w miejscach strzeżonych!** To miejsca, w których jest ratownik WOPR. Nie wolno wchodzić do wody tam, gdzie są znaki i tablice z zakazem kąpieli. Trzeba pływać tylko w miejscach, w których są ratownicy i na to zezwalają.

**2 Nie pływaj w wodzie, której temperatura jest niższa niż 14°C.** Najlepsza temperatura wody dla ludzkiego ciała waha się pomiędzy 22 a 25°C. Gdy na zewnątrz termometry pokazują powyżej 28°C w cieniu, a woda ma temperaturę niższą niż 14°C – nietrudno o szok termiczny, który jest bardzo niebezpieczny.

**3 Przed kąpielą schładzaj swój organizm.** Nasz organizm bardzo nie lubi szoku termicznego, o którym przed chwilą wspomnieliśmy. Dlatego, by tego uniknąć, przed każdą kąpielą należy odpowiednio schłodzić organizm. Wystarczy pochłapać się bądź nawilżać wodą. Ciało od razu lepiej zareaguje na wejście do wody.

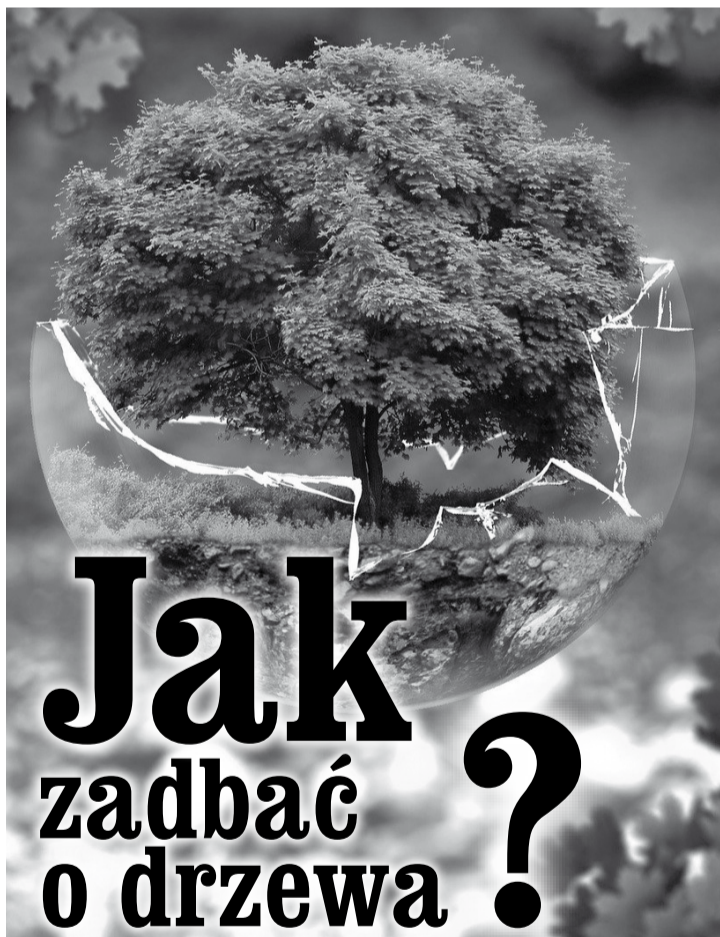
**4 Nigdy nie pływaj po spożyciu alkoholu!** Tutaj chyba za bardzo nie ma się co rozpisywać. Ta zasada powinna być oczywista dla każdego.

**5 Jeżeli wybierasz się nad wodę z dzieckiem, miej je zawsze na oku!** Dzieci w każdej chwili mogą wymknąć się spod kontroli i w parę sekund znaleźć się w wodzie. Są bardziej narażone na niebezpieczeństwa niż dorośli, bo nie mają świadomości, co im grozi.



**7 Uważaj na siebie i bliskich!** Najważniejsze to myśleć racjonalnie. Nie wchodzić do wody zaraz po posiłku, robić sobie przerwy po dłuższym pobycie w wodzie, słuchać zaleceń ratownika, nie pić alkoholu i tym bardziej nie pływać po nim! Najprościej mówiąc, należy na siebie uważać. Pamiętać o tym, że życie ma się jedno i jest dla kogo żyć!

**Bawmy się i czerpmy radość z uroków lata, ale wszystko w granicach bezpieczeństwa!**



mi, by mogły z nich wykiełkować nowe drzewka. Nie niszczy także siewek, które już wykiełkowały. To są przyszłe drzewa, które będą rosły w naszym sąsiedztwie.

Zapytacie, jak i komu o takich sprawach mówić? Lokalnie rozmawiamy ze spółdzielnią lub zarządem wspólnoty. Bardzo często ten sposób można wiele zdziałać. Trzeba tylko trochę cierpliwości. Z władzami miejskimi można rozmawiać podczas licznych konsultacji społecznych, poprzez rzeczników. Warto też uczestniczyć w akcjach ekologicznych organizowanych na osiedlach oraz zgłaszać miejsca do nasadzeń nowych drzew i krzewów. Jeśli będziemy mówić o ochronie zieleni często i głośno, to w końcu uda się nam zadbać o drzewa!

Fragment artykułu  
Konrada Postawy i Beaty Baranowskiej



W jaki sposób możemy zadbać o drzewa? Przecież nie mamy na to wpływu. Powinno to robić spółdzielnia albo Zarząd Zieleni Miejskiej. Nic bardziej mylnego, jak mawiał klasyk. Możemy zadbać o drzewa sami, powiem więcej – musimy o nie zadbać, bo jeśli nie my, to kto?

Starajmy się nie parkować pod drzewami, by nie utwardzać ziemi dookoła pni. Pamiętajmy, że korzenie drzewa sięgają na boki, co najmniej tak daleko jak jego korona z liśćmi. Drzewa chorują, bo korzenie w ubitej ziemi nie mogą oddychać ani pozyskiwać wody,

a jak już jakaś woda dostanie się do korzeni, to jest zmieszana z płynami wydostającymi się z samochodu i dodatkowo truje! Zwracamy uwagę na to, by parkingi nie były zabetonowane tylko wyłożone przepuszczalnymi płytami typu JOMB.

Możemy też zwracać uwagę na to, by podczas koszenia trawy zostawiać okręgi dookoła pni drzew. Po pierwsze, taka kępka trawy zatrzymuje więcej wody, a po drugie, linka kosiarki, czy ostrze mogą uszkodzić pnie drzew, co prowadzi do wielu chorób. Zostawiamy żołądźce i kasztany pod drzewa-

Każde dziecko powinno być pod stałym nadzorem osoby dorosłej.

**6 Nie przeceniaj swoich umiejętności pływackich.** Dotyczy to osób, które czują się zbyt pewnie i na przykład nad morzem myślały, że poradzą sobie tak samo jak na basenie. Morze jest pełne prądów i niebezpieczeństw. Nawet doświadczeni pływacy mogą mieć problem z pływaniem w morzu. Trzymaj się linii brzegu i nie daj się ponieść emocjom.

# PROPOZYCJE NA LATO

## Pomysł na jednodniową wycieczkę

### Kolorowe Jeziora w Rudawach Janowickich

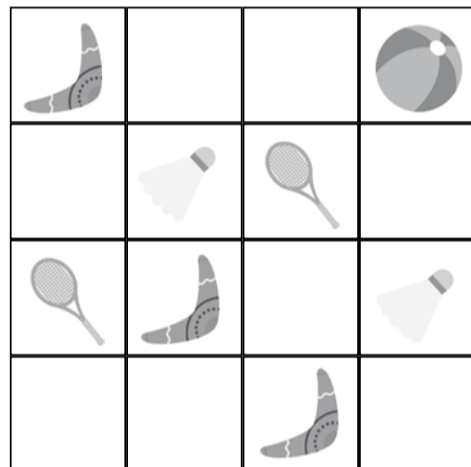
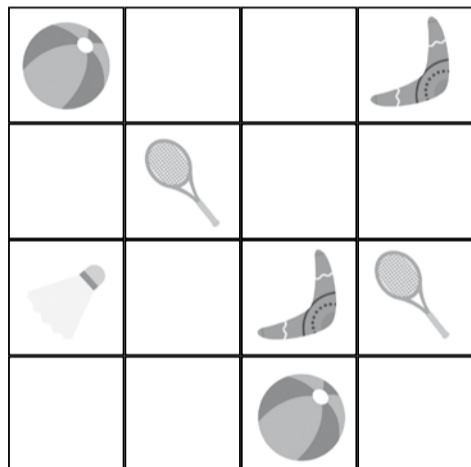
Czy jezioro może mienić się na żółto i na purpurowo? Okazuje się, że tak. Kolorowe Jeziora w Rudawach Janowickich, to miejsce, które zobaczyć musi każdy. To idealny pomysł na jednodniową wycieczkę w okolicy Wrocławia. Nie bez powodu okrzyknięto je jednym z 7 nowych cudów Polski. Jeziora położone są w Rudawskim Parku Krajobrazowym, ok. 1,5 godziny drogi od Wrocławia. Tuż na zbiegu Wielkiej Kopy turyści mogą udać się na wyprawę w poszukiwaniu czterech barwnych jezior: żółte-

go, purpurowego, błękitnego oraz czarnego. W poszukiwaniach turyści liczyć mogą na pomoc i towarzystwo przewodnika sudeckiego, który przybliży im historię Kolorowych Jezior. Do dyspozycji turystów pozostaje również pole namiotowe i kempingowe. Nieco aktywniejsi mogą skorzystać z wypożyczalni sprzętu do nordic walking oraz wypożyczalni rowerów. Jest również punkt gastronomiczny, który mieści się przy Purpurowym Jezioru.



### SUDOKU

Każdy diagram uzupełnij czterema różnymi obrazkami tak, aby nie powtarzały się w żadnym rzędzie poziomym, w żadnej kolumnie pionowej ani w żadnym małym czteropolowym kwadracie.



### ReBUSY

Rozwiąż rebus i wpisz odpowiedź w wyznaczone pola, a poznasz imię i nazwisko polskiego olimpijczyka. W razie problemów poproś o pomoc osobę dorosłą i poszukaj z nią informacji na temat olimpijczyka w Internecie. Być może kiedyś dołączysz do grona mistrzów.



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

DO  
**Poczytania**  
i DO  
**wygrania!**



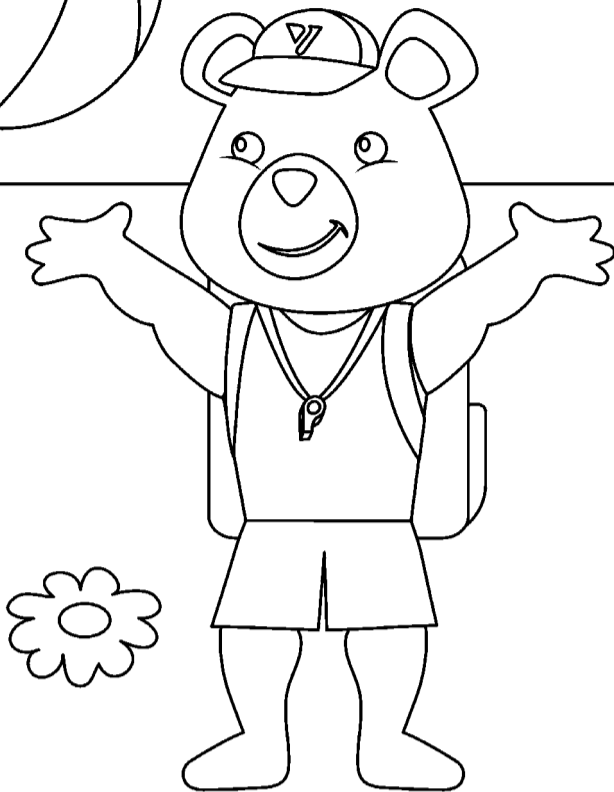
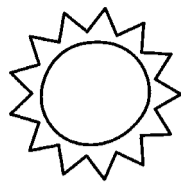
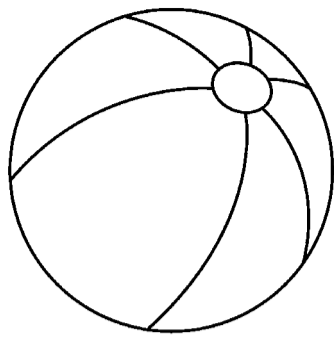
#### „Koncentracja z detektywem Motywem.

**Rysuj i zgaduj. Kapitan Nauk** (6-9 lat) to bestsellerowy zestaw edukacyjny z serii „Rysuj i zgaduj”, nagrodzony w konkursie „Świat Przyjazny Dziecku” organizowanym przez Komitet Ochrony Praw Dziecka. Został przygotowany przez doświadczoną psycholog Agnieszkę Biele. Zawiera 100 kreatywnych zabaw (książka + karty ściernalne) doskonalących umiejętność skupienia uwagi, spostrzegawczości i pamięci, które mają znaczący wpływ na myślenie i kreatywność u dzieci. Książka zawiera również wskazówki, jak wspierać u uczniów koncentrację na jednej czynności lub przedmiocie oraz eliminować rozpraszacze, by wspomagać proces uczenia się nowych umiejętności.

#### KONKURS:

Jeśli chcecie wygrać taki zestaw, to wyślijcie do nas mail na adres: [gazetka@klubanima.pl](mailto:gazetka@klubanima.pl) z odpowiedzią na pytanie „W jaki sposób przejawiam swoją kreatywność?”.  
Najlepsze odpowiedzi nagrodzimy :)

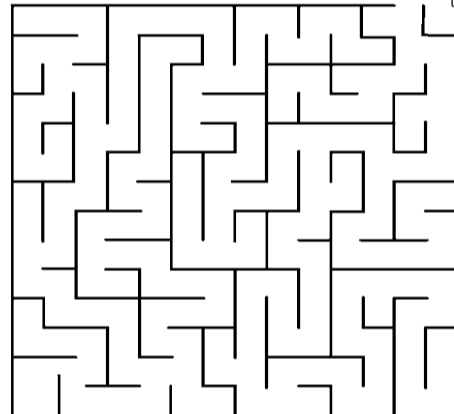
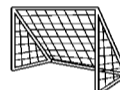
### KOLOROWANKA



R  
O  
Z  
R  
Y  
W  
K  
A

### LABIRYNT

Przeprowadź labiryntem piłkę do bramki. W razie problemów poproś o pomoc osobę dorosłą.

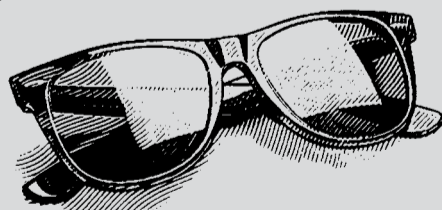


### cienie

Połącz rysunki bawiących się dzieci z ich cieniami. W razie problemów poproś o pomoc osobę dorosłą.



### R E K L A M A



## OPTYK

ul. Kozanowska 113

Naprzeciwko Galerii Piłczyckiej „Viktor”

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU  
ZAWSZE W GODZINACH PRACY

pon.-pt. 9<sup>00</sup>-17<sup>00</sup>

Oferujemy wszystkie rodzaje okularów w atrakcyjnych cenach

tel. 88 999 47 11 [www.prooptic.pl](http://www.prooptic.pl)

## OGŁOSZENIA

Zachęcamy  
do umieszczania  
swoich ogłoszeń

PIERWSZE  
GRATIS!



NR 9

SIERPIEŃ 2021

NAKLAD: 1000 EGZ.

GAZETA BEZPŁATNA

Wrocławski Klub Anima, ul. Piłczycka 47,  
54-150 Wrocław, [www.klubanima.pl](http://www.klubanima.pl)  
KONTAKT: [anima@klubanima.pl](mailto:anima@klubanima.pl)

SKŁAD: Krystyna Szczepaniak

ZDJĘCIA: materiały własne, Krystyna Szczepaniak,  
Weronika Zamojska, Adobe Stock, Pixabay, Freepik,  
czasdzieci.pl