

Zdrowo w Polsce i Europie



ROK I, NUMER I

ROK SZKOLNY 2009/2010

W TYM NUMERZE:

Od Redakcji 2

Nasza redakcja 3

Wywiad nume-
ru: Piotr Wyszomirski 4

Zdrowo na tale-
rzu 8

Zeróweczka 10

Quiz: Grecja 12

Nasze marzenia 14

Śmiech to zdro-
wie 15

Piotr Wyszomirski:



Piotr Wyszomirski w akcji podczas meczu na Mistrzostwach Europy rozgrywanych w Austrii
(foto: strona www.piotrwyszomirski.pl)

Nasza Redakcja



Spis treści

SŁOWO OD REDAKCJI	2
NASZA REDAKCJA	3
WYWIAD NUMERU: PIOTR WYSZOMIRSKI	4
ZDROWO NA TALERZU	8
ZERÓWECZKA	10
QUIZ: GRECJA	12
NASZE MARZENIA	14
ŚMIECH TO ZDROWIE	15

Hej !!!

W naszej gazetce będą:

Wywiady ze sławnymi osobami

związanymi z Puławami

i przepisy na zdrowe potrawy

i europejskie sprawy.

Będziemy propagować zdrowy styl życia,

żeby nie było zbędnego tycia.

Będziemy opowiadać o marzeniach uczniów naszej szkoły,

przy gazetce nie złapią Was żadne doły!

Redakcja

Źródła:

www.wikipedia.pl

www.google.pl

www.piotrwyszomirski.pl

Czasopismo Victor Junior

ZDROWO W POLSCE I EUROPIE

Gazetka multimedialna

wydawana w Szkole Podstawowej nr 3

im. Jana Brzechwy w Puławach

przez Szkolny Klub Europejski - „Euroklub” .

Redakcja:

Kasia z klasy Vc

Ania z klasy Vc

Iwona z klasy Vc

Martyna z klasy Vc

Ola z klasy Vc

Nauczyciel prowadzący - p. Marcin Mitruczuk

WYWIAD NUMERU!



Piotr Wyszomirski „Wyszu” (urodzony 6 stycznia 1988 roku w Warszawie). Polski piłkarz ręczny grający na pozycji bramkarza w klubie Azoty Puławy i reprezentacji Polski. Mierzy 194 cm wzrostu i waży 95 kg. Jest to pierwszy uczestnik Mistrzostw Europy w piłce ręcznej reprezentujący klub z naszego miasta.

Piotr Wyszomirski: życie na walizkach

Na początku chcielibyśmy pogratulować Panu udziału w mistrzostwach Europy z reprezentacją Polski oraz awansu do najlepszej czwórki na mistrzostwach Polski!

Dziękuję!

Co pan czuł kiedy dowiedział się, że będzie pan reprezentował biało-czerwone barwy na mistrzostwach Europy?

Co czułem? Niesamowitą radość. Pamiętam jak dziś, mieliśmy wtedy zebranie całego zespołu i trener właśnie mówił kto jedzie a kto nie. Gdy się dowiedziałem o tym, to od razu zadzwoniłem do najbliższych by powiedzieć im o tym! Naprawdę nie da się opisać tego wydarzenia.

Jaki moment z mistrzostw Europy najbardziej zapadł panu w pamięci?

Każdy dobrze widział ten moment w meczu z Hiszpanią, kiedy trener Bogdan Wenta zawołał mnie do siebie i powiedział kilka ostrych słów. To był taki fajny moment, który najbardziej utkwiał mi w pamięci, ale nie tylko mi. Gdy rozmawiam o mistrzostwach to zawsze pytają mnie o tę sytuację bliscy i dziennikarze.

Czy podczas mistrzostw Europy miał pan czas za zwiedzanie?

Graliśmy co dwa dni trzeciego był odpoczynek i wtedy spacerowaliśmy po starówce w Innsbrucku. Naprawdę piękne miejsce!

Jakie kraje Unii Europejskiej odwiedził pan dzięki uprawianiu sportu? (cdn. str. 5)



Redakcja naszej gazetki otrzymała od Pana Piotra pamiątki w postaci kartek z autografem. Białe koszulki, które przyniosliśmy na spotkanie zostały ozdobione podpisem reprezentanta Polski :D

Może lepiej zapytać jakich nie odwiedzałem. Trochę tego było. Ze Szkołą Mistrzostwa Sportowego, z kadrą juniorów młodzieżowców, a teraz jeszcze z reprezentacją seniorską. Praktycznie cała Europa.

Lubi pan podróżować?

To jest tak, że przez cały sezon gdzieś jeżdżę – całe życie na walizkach. Gdy jest czas wakacji najchętniej spędzam go w domu. Jest ostoją dla mnie i tam najchętniej przebywam odpoczywam.

Jak długo pan mieszka i chciałby mieszkać w naszym mieście?

Mieszkam już 3 lata. Od razu przyszedłem tu po Szkole Mistrzostwa Sportowego (w Gdańsku). Chciałbym jak najdłużej się da, ale wiadomo trzeba się rozwijać sportowo i pewnie kiedyś trzeba będzie odejść do innego klubu. Jednak na razie jeszcze o tym nie myślę.

Czy podoba się panu w Puławach?

Pewnie że tak. Super mi się tu mieszka. Piękne miasteczko szczególnie w porze letniej, kiedy wszystko jest tu zielone. Kiedy rodzice przyjechali do mnie nie mogli się nadziwić Puławami.

Jak porówna pan klub Azoty Puławy z innymi w których pan trenował?

Nie mogę porównać z innymi klubami, bo to jest mój pierwszy klub w seniorach. Wcześniej trenowałem w klubie juniorskim i w szkole w Gdańsku.

Jak pan ocenia puławskich kibiców?

Naprawdę świetni są w tym co robią. Nieraz mogę porozmawiać z nimi po treningu. Super nam kibicują, wymyślają różne fajne piosenki. Ostatnio na meczu z Kielcami zauważyłem taką sytuację, że podczas śpiewania piosenki

– przerobionej „Jak długo na Wawelu”, to kibice z Kielc z zadziwieniem spoglądali na naszych kibiców i zastanawiali się: „Skąd oni wymyślają takie piosenki?” Na pewno są to jedni z najlepszych kibiców w Polsce!

Naszym nauczycielem W-F jest pan Ryszard Antolak który jest jednocześnie kierownikiem zespołu Azoty Puławy. Czy lubi pan naszego nauczyciela?

Pewnie, że tak! Jest bardzo otwartym i bardzo miłym kierownikiem! Fajnie, że w klubie jest taki ktoś jak kierownik, bo wiadomo we wcześniejszych latach nie było kogoś takiego, gdy Puławy grały w niższej lidze. Już na poziomie ekstraklasy musi być kierownik. Cieszę się, że został nim Wasz nauczyciel.

Przejdźmy do pana początku w piłce ręcznej, od którego roku życia zaczął pan trenować?

To była czwarta klasa podstawówki, ale najpierw nie grałem na pozycji bramkarza, lecz na pozycji rozgrywającego. Dopiero po trzech latach przeszedłem na tę pozycję. Sam bardzo chciałem grać na bramce, ale trenerzy długo nie pozwalali mi na to, bo dobrze radziłem sobie w polu. Wreszcie trafiłem do bramki i myślę, że dobrze na tym wyszedłem.



Z bohaterem naszego wywiadu w puławskiej hali MOSiR, gdzie rozgrywane są mecze klubu Azoty Puławy.

Czy piłka ręczna jest trudną dyscypliną sportową?

Myślę, że każdy sport w jakimś sensie jest trudnym. Jeżeli chcesz dobrze grać w coś np. w piłkę nożną, siatkówkę, koszykówkę czy piłkę ręczną to potrzebujesz czasu, wytrzymałości, i musisz w to włożyć dużo pracy. Jest to specyficzny sport. Wiadomo, w piłkę nożną lub siatkówkę możesz pograć na hali, na boiskach, na plaży. Piłka ręczna to jest taki sport, gdzie można grać przede wszystkim w hali. Myślę, że piłka ręczna będzie jeszcze lepiej się rozwijała jak w poprzednich latach.

W jaki sposób zachęciłby pan do uprawiania piłki ręcznej?

Jest to bardzo widowiskowy sport. Dużo się dzieje. Jest to czasem brutalny sport, ale czasem ma też to swój urok. To szybka gra! Zachęcam kibiców do przychodzenia na mecze piłki ręcznej by przekonali się do tego sportu.

Czy traktuje pan ten sport jako zawód czy raczej hobby?

Ostatnio rozmawiałem z rodzicami, że to jest niemożliwe, że to co robię, to co kocham może być moim zawodem. Ja to traktuję tak – trenuję dla siebie. Robię to co kocham i nie traktuję tego jak zawód. Pieniądze jakieś z tego są i spływają mi jak z nieba. Nie traktuję tego jak pracy.

Czy ma pan inne hobby?

Ogólnie interesuję się sportem. Piłką nożną, koszykówką, siatkówką.

Czy trenuje pan jeszcze jakiś inny sport?

Jak byłem młodszy to trenowałem piłkę nożną, później tata zapisał mnie na karate, trenowałem też trochę tenisa, było też pływanie. Można powiedzieć, że trenowałem różnorodne dyscypliny. Wiadomo, że jest to zawodowość więc teraz muszę się skoncentrować tylko na piłce ręcznej.

Ma pan jakąś specjalną, sportową dietę?

W pewnym momencie mojego życia była, bo trochę mi się przytyło. Musiałem zwolnić z jedzeniem i zacząłem prawidłowo się odżywiać. Teraz wróciłem do normy. I myślę, że nie



serdecznie pozdrawiam **PIOTR WYSZOMIRSKI**

Fotografia pochodzi ze strony internetowej www.piotrwyszomirski.pl

Wywiad z Panem Piotrem Wyszomirskim został przeprowadzony w maju 2010 roku. Pan Piotr to człowiek o ciekawej osobowości: serdeczny i skromny. Po przeprowadzonym wywiadzie obserwowaliśmy trening piłkarzy ręcznych klubu Azoty Puławy. Piłka ręczna to ciekawy sport! Zachęcamy też do odwiedzania strony internetowej bohatera naszego wywiadu: www.piotrwyszomirski.pl Panu Piotrowi życzymy kolejnych sukcesów sportowych!

mam takiej odpowiedniej specjalnej diety sportowej.

Chciałybyśmy Panu życzyć wielu sukcesów w dalszej karierze sportowej! Dziękujemy za wywiad!

Dziękuję bardzo!

Zdrowo na talerzu

Sałatka z szynką i ananasem

Składniki

- 1 puszka ananasa
- 1 puszka kukurydzy
- 1 słoik selera
- 6 jaj
- 2 jabłka
- 2-3 ogórki kiszane
- 2 pomidory
- 15 dag szynki konserwowej
- 1 cebula czerwona
- mały słoik majonezu
- sól, pieprz



Sposób przygotowania:

Jajka ugotować na twardo, wystudzić. Jabłka obrać ze skórki. Ogórki, szynkę, ananasa, cebulę, pomidory, jajka pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać z majonezem i podawać według uznania.

Smacznego!



Zdrowo na talerzu

Surówka z pora

SKŁADNIKI:

2 duże pory
sól
pieprz
majonez lub jogurt naturalny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Pora dokładnie umyć i pokroić w paseczki.
2. Posolić, popieprzyć, dodać majonezu lub jogurtu.

Smacznego!!!



Wywiad z zeróweczką

W roku szkolnym 2009/10 została utworzona pierwsza zerówka w naszej szkole. Postanowiliśmy ją odwiedzić. Dzieci przyjęły nas miło i były bardzo sympatyczne. Przeprowadziliśmy wywiad z kilkorgiem dzieci - oto on !!!

1. Jak się nazywacie?

- Stasio, Oliwier, Ola, Jasio, Wiktorcia.

2. Czy podoba wam się tutaj?

- Bardzo! Lubimy się bawić dużymi klockami i lalkami, grać w warcaby, oglądać mapy.

3. Lubicie Panie, które się wami opiekują?

- Lubimy, ponieważ nas przytulają.

4. Co robicie na zajęciach?

- Przygotowujemy się do nauki pisania i czytania, oglądamy książki i rysujemy piękne obrazki.

5. Czy smakują wam śniadania, obiady i podwieczorki?

- Tak. Najbardziej lubimy owoce i soczki (m.in. banany, kiwi, jabłka, mandarynki).

6. Czy lubicie wstawać rano i iść do przedszkola?

- Tak, ale nie lubimy odchodzić.

7. Macie zajęcia ruchowe?

- Codziennie wychodzimy na dwór.

8. O której odbierają was rodzice? (6.00-16.00)

- Nasi rodzice odbierają nas późno.

9. Jakie zajęcia najbardziej lubicie?

- Lubimy zajęcia plastyczne z panią Agatką. Robimy na nich samoloty z papieru, rysujemy szlaczki.

10. Jakie są wasze marzenia?

- Oliwier: polecieć poduszkowcem do nosa!
- Stasio: Polecieć z Oliwierem na księżyc.
- Jaś: Polecieć do Anglii.
- Wiktoria i Ola: Mieć małego kotka lub szczeniaczka.

11. Czy zwiedziliście jakieś europejskie kraje?

- Stasio: Byłem w Grecji i w Holandii.

12. Czy nawzajem sobie pomagacie i czy między wami panuje zgoda?

- Tak. Pomagamy!

13. Jakie panie się wami opiekują?

- p. Danusia, p. Agata, p. Renia, p. Kasia, p. Marysia.

14. Czy podobał wam się ten wywiad?

- Tak, bardzo!



Quiz o Grecji

Quiz o Grecji

Czy znasz Grecję? Sprawdź swoją wiedzę!
(tylko jedna prawidłowa odpowiedź!)



1. Gdzie leży Grecja?

- a) w Ameryce
- b) w Afryce
- c) w Europie
- d) w Azji

2. Jakie miasto jest stolicą Grecji?

- a) Warszawa
- b) Kreta
- c) Ateny
- d) Rzym

3. Jaki język w Grecji uznany jest jako urzędowy?

- a) polski
- b) grecki
- c) ateński
- d) angielski

4. Kto stoi na czele państwa?

- a) księżę
- b) cesarz
- c) król
- d) prezydent

5. Która religia jest wiodącą w Grecji?

- a) katolicyzm
- b) prawosławie
- c) ateizm
- d) buddyzm

6. Jakie barwy ma flaga Grecji?

- a) czerwono – biała
- b) różowo – niebieska
- c) niebiesko – biała
- d) czarno – biała

7. Nad jakim morzem leży Grecja?

- a) Morzem Bałtyckim
- b) Morzem Śródziemnym
- c) Morze Martwe
- d) Morze Czerwone

8. Kto jest prezydentem Grecji?

- a) Barack Obama
- b) Bronisław Maria Komorowski
- c) Karolos Papoulias
- d) Justin Bieber

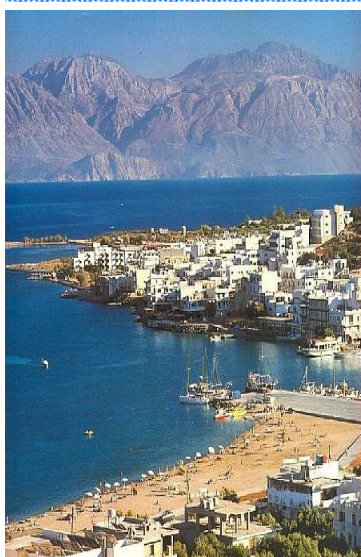
9. Na jakiej planecie leży Grecja?

- a) Wenus
- b) Ziemia
- c) Mars
- d) Saturn

10. Z jakim państwem graniczy Grecja?

- a) z Polską
- b) z Niemcami
- c) z Afryką
- d) z Albanią

Czekamy na prawidłowe odpowiedzi pod mailem zwpe@onet.pl Odpowiedzi na zagadkę można też przynosić na karteczkach podpisanych imieniem i nazwiskiem do biblioteki szkolnej.



Nasze Marzenia

Moim marzeniem jest napisać i wydać książkę. Chciałabym, by stała się ona takim bestsellerem jak np. „Zmierzch” albo „Harry Potter”.

Opowiadałabym o tragicznych skutkach nieśmiertelności. Wiem, że trudno wydać powieść, bo musi być wyjątkowa, ale myślę, że mogłoby mi się udać.

Może nie byłaby książką popularną, ale to i tak wielki krok do przodu, napisać coś co ludzie chcieliby czytać.

Bardzo by mi było miło, gdyby ktoś docenił moją pracę. Mówię wam: niedługo zobaczycie książki z moim imieniem i nazwiskiem!

Ola z Vc





Śmiech to zdrowie!

Jasiu, powiedz jakieś zdanie trybie oznajmującym.

- Koń ciągnie furę.
- A teraz w trybie rozkazującym.
- Wio!

Nauczyciel napisał na tablicy wzór chemiczny:

- Jasiu, co ten wzór oznacza?
- To jest, ojej, mam to na końcu języka...
- Dziecko wypluj to natychmiast, bo to kwas siarkowy!

Cytat:

Węgiel kamienny jest to bardzo twardy węgiel.

Pani w szkole pyta Jasia:

- Powiedz mi kto to był: Mickiewicz, Słowacki, Norwid?
- Nie wiem. A czy pani, wie kto to był Zyga, Chudy i Kazek?
- Nie wiem - odpowiada zdziwiona nauczycielka.
- To co mnie pani swoja banda straszy?