



# Zdrowo w Polsce i Europie



ROK 3, NUMER 3

ROK SZKOLNY 2011/2012

## W TYM NUMERZE:

OD REDAKCJI

2

NASZA

REDAKCJA

3

WYWIAD

NUMERU

4

ZDROWO NA  
TALERZU

7

QUIZ:

WŁOCHY

9

ZIMOWE

MARZENIA

NASZYCH

NAUCZYCIELI

11

SPORT TO  
ZDROWIE

12

NASZA SZKOŁA  
W KONKURSIE

13

NASZE

MARZENIA

14

ŚMIECH TO  
ZDROWIE

15

## Pani Dyrektor Halina Piekoś-Pawelczak: lubię dzieci



## Nasza Redakcja



## Spis treści

SŁOWO OD REDAKCJI	2
NASZA REDAKCJA	3
WYWIAD NUMERU: PANI HALINA PIEKOŚ - PAWEŁCZAK	4
ZDROWO NA TALERZU	7
QUIZ: WŁOCHY	9
ZIMOWE MARZENIA NASZYCH NAUCZYCIELI	11
SPORT TO ZDROWIE	12
NASZA SZKOŁA W KONKURSIE	13
NASZE MARZENIA	14
ŚMIECH TO ZDROWIE	15

**Wesoła mina!**

**Serdecznie witamy!  
Do czytania zapraszamy!  
Nowinki, wywiady, kawały,  
U nas znajdziecie.  
I z wesołą miną,  
Od komputera odejdziecie!**

**Redakcja Gazetki :-)**

**Źródła:**

[www.wikipedia.pl](http://www.wikipedia.pl)

[www.google.pl](http://www.google.pl)

„Pora na gotowanie, smacznie i zdrowo w 10, 20 i 30 minut”.

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:**

**Gabrysia z klasy V b**

**Klaudia z klasy V b**

**Natalia z klasy V b**

**Patrycja z klasy V b**

**Wiktoria z klasy V b**

**... z klasy ... (to miejsce dla Ciebie!)**

**Nauczyciel prowadzący - p. Marcin Mitruczuk**

# WYWIAD NUMERU!



Pani Halina Piekoś-Pawełczak - dyrektor Szkoły Podstawowej nr 3 im. Jana Brzechwy w Puławach od roku szkolnego 2009/2010.



## Pani Halina Piekoś-Pawełczak: Lubię dzieci

**Co skłoniło Panią, aby zostać nauczycielką?**

O co za trudne pytanie po tylu latach... ale myślę sobie, że na pewno nie przypadek, ale pewne cechy osobowości, no i ten najważniejszy argument fakt, że lubię dzieci.

**Czy jest Pani zadowolona ze swojego wyboru?**

Skoro jestem 30 lat w tym zawodzie to sądzę, że tak.

**Co sprawia Pani największą satysfakcję podczas pracy z uczniami?**

Wasza uśmiechnięta buzia, wasze chętne przychodzenie do szkoły i to kiedy po latach, kiedy kończycie szkołę przychodzicie uśmiechnięci, mówicie „dzień dobry”. Czasami jest nawet tak, że dziękujecie za ten wspólnie spędzony czas.

**Jakie zmiany wprowadziłaby Pani, gdyby została ministrem Edukacji?**

Powiem wam tak, że jak nim zostanę to się zastanowię, a nie zwykłam robić tak dalekosiężnych planów.

**Czy Pani planuje jakieś zmiany w naszej szkole?**

Hmm... może byłoby bardziej trafne zapytanie czy jeśli mogłabym to zaplanowałabym bardzo wiele, zaplanowałabym remont budynku, jego ocieplenie, zmiany waszego umeblowania w salach, żeby wam się fajnie, przyjemnie uczyło w szkole. No i co jeszcze... Zmiany podłóg, piękne boisko. O! Ty-le...

**ciąg dalszy str. 5**





**W gabinecie Pani Dyrektor podczas przeprowadzania wywiadu...**

**Pani Dyrektor udzieliła nam wywiadu na początku czerwca 2012 roku.**

**Co uważa Pani za największy sukces podczas pełnienia funkcji dyrektora?**

To zbyt krótki czas by mówić o sukcesach, ale jeśli mam odnieść się do tych 3 lat w czasie których jestem tutaj powiedziałabym że przyjemność współpracy z taką kadrą nauczycielską jest tym moim sukcesem, a zarazem przyjemnością. Fakt, że mogę współpracować z takimi ludźmi.

**Jakie jest Pani największe marzenie dotyczące naszej szkoły?**

Marzenie moje jest równoznaczne z tym co powiedziałam wcześniej po czynienie tych działań na rzecz szkoły czyli tych remontów, zmiany wyposażenia.

**Czym różni się praca nauczyciela obecnie, a wtedy kiedy Pani zaczęła swoją przygodę w szkolnictwie?**

Oooo... wieloma aspektami, a przede wszystkim tym, że było mniej biurokracji.

**Co Pani zdaniem, mając już doświadczenie, jest łatwiejsze: praca**

**jako nauczyciel czy dyrektor szkoły?**

Nie można porównywać tych obszarów, bo każdy z nich ma swój zakres innych obowiązków i działań, a jeśli wykonuje się te działania sumiennie obowiązkowo to jeden obszar jak i drugi są ważne, odpowiedzialne i pewnie w pewnym momencie, czasami trudne, ale z drugiej strony niezwykle dające wielką satysfakcję.

**Chcielibyśmy się dowiedzieć czy mieszka Pani w Puławach?**

Tak

**Czy posiada Pani zwierzęta? Jeśli tak, to jakie?**

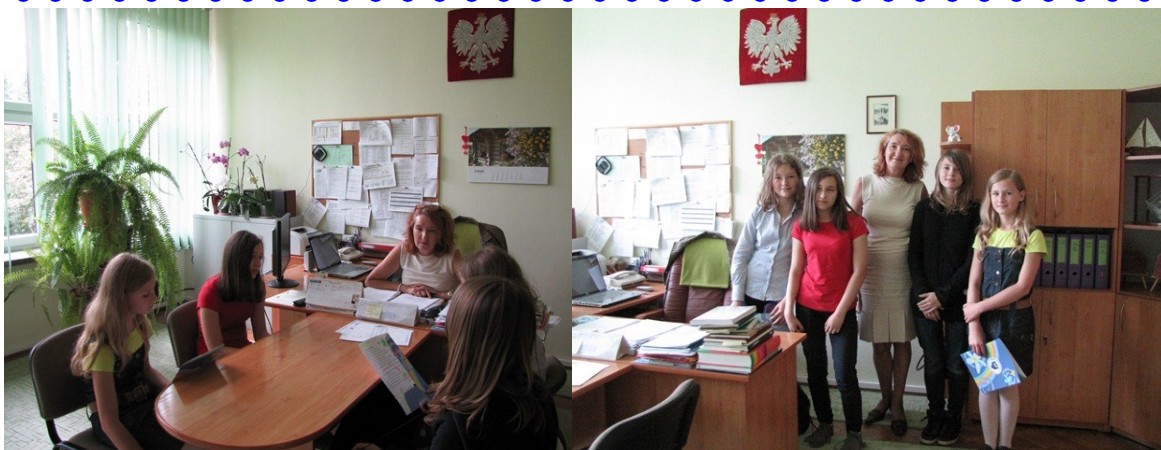
Posiadałam, nie posiadam.

**Czy lubi Pani podróżować?**

To jest uzależnione od długości i czasu trwania podróży. I tak i nie.

**Jakie kraje europejskie dotąd odwiedziła Pani?**

**ciąg dalszy str. 6**



Węgry, Niemcy, jeszcze i dla was już nieznaną nazwą, a może gdzieś tam słyszałyście. Kiedyś istniała Czechosłowacja. A teraz są jakie dwa kraje ?

**-Czechy i Słowacja.**

Ale nie każdy może podróżować i nie każdy lubi podróżować. Ja tak trochę lubię i trochę nie lubię.

**Co najbardziej lubi Pani robić w wolnym czasie?**

Czytać, odpoczywać i czasami nic nie robić.

**Kto jest dla Pani największym autorytetem?**

Papież Jan Paweł II.

**Nasza gazetka proponuje zdrowy styl życia... Więc w jaki sposób odżywia się Pani?**

Jak się odżywiam? Zdrowo! Odchodzę od stołu nie do końca nasycona. Jem posiłki w określonych godzinach i włączuję się w mój organizm. On najlepiej mi podpowiada, co mu jest potrzebne.

**Dziękujemy za rozmowę!**

Dziękuję Wam bardzo i zapraszam w przyszłości.



# Zdrowo na talerzu

## *Salatka ze szpinaku i pomarańczy z sosem czosnkowo-jogurtowym*

### *Składniki sałatki*

- 2 duże pomarańcze
- 225 świeżych listków młodego szpinaku (ok. 50 dag)
- 1/2 posiekanej czerwonej cebuli

### *Składniki na sos*

- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 zmiądzony ząbek czosnku
- 150 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól i pieprz

### *Sposób przygotowania:*

1. Obierz pomarańcze, usuń białą błonkę.
2. Ostrożnie wykrój pomarańczę między błonkami i włóż miąższ do miski.
3. Dodaj listki szpinaku i posyp czerwoną cebulą.

### *Przygotuj sos:*

Razem połącz sok z cytryny, czosnek, jogurt i oliwę. Dopraw solą i pieprzem.

**SMACZNEGO! Życzy redakcja :) !**

# Zdrowo na talerzu

## *Letnia sałatka owocowa*

### ***Składniki:***

*85g cukru pudru*

*5 łyżek wody*

*starta skórka oraz sok z jednej małej pomarańczy*

*250g czerwonych porzeczek*

*2 łyżeczki mąki*

*115g jeżyn*

*115g czarnych jagód*

*115g truskawek*

*225g malin*

*niskotłuszczowy słodki twarożek*

### ***Przygotowanie:***

*1. Do rondla wlać wodę, wsypać cukier i dodać skórkę z pomarańczy. Cały czas podgrzewać mieszając aż cukier się rozpuści.*

*2. Dodać czerwone porzeczki i sok z pomarańczy. Doprowadzić do wrzenia, zmniejszyć ogień i gotować przez 2-3 minuty.*

*3. Odsączyć owoce, zachowaj syrop, przełóż do miski.*

*4. Mąkę wymieszać z wodą. Syrop ponownie przelej do rondla wraz z mąką.*

*5. Dodaj czarne jagody, jeżyny, truskawki i maliny. Wymieszaj owoce. Gotuj przez 3 min.*

*6. Wyjmij owoce i zostaw do ostygnięcia.*

*7. Podawać z łyżką słodkiego twarożku.*



# Quiz - Włochy

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



**1. Jaką pełną nazwę ma państwo Włochy?**

- a) *Republika Włoska*
- b) *Związek Włoski*
- c) *Republika Włoch*
- d) *Rzeczpospolita Włoska*



**2. Na jakim półwyspie leżą Włochy?**

- a) *Jutlandzkim*
- b) *Bretońskim*
- c) *Apenińskim*
- d) *Puławskim*

**3. Jak nazywa się obecny prezydent Włoch?**

- a) *Georgio Napolitano*
- b) *Oscar Luigi Scalfaro*
- c) *Francesco Cossiga*
- d) *Bronisław Komorowski*

**4. Stolicą Włoch jest:**

- a) *Wenecja*
- b) *Rzym*
- c) *Florencja*
- d) *Canosa di Puglia*

**5. Kto był pierwszym królem Rzymu?**

- a) *Romulus*
- b) *Remus*
- c) *Enicro De Nicola*
- d) *Ideak Tańczyć*

**6. Barwy włoskiej flagi to zielony, biały i:**

- a) żółty
- b) niebieski
- c) czerwony
- d) granatowy

**7. Na ile regionów zostały podzielone Włochy:**

- a) 10
- b) 20
- c) 61
- d) 1

**8. Do najludniejszych miast Włoskich należy:**

- a) Turyn, Genua, Bolonia
- b) Bari, Katonia, Palermo
- c) Rzym, Mediolan, Neapol
- d) Puławy, Oslo, Pojezierze Mazurskie

**9. Kim był Claudio Monteverdi?**

- a) Najwybitniejszym Włoskim kompozytorem
- b) malarzem
- c) prezydentem Włoch
- d) kuzynem pana Marcina Mitruczuka

**10. W jakim polskim mieście jest ambasada Włoch?**

- a) Poznań
- b) Warszawa
- c) Kraków
- d) Zając Polski

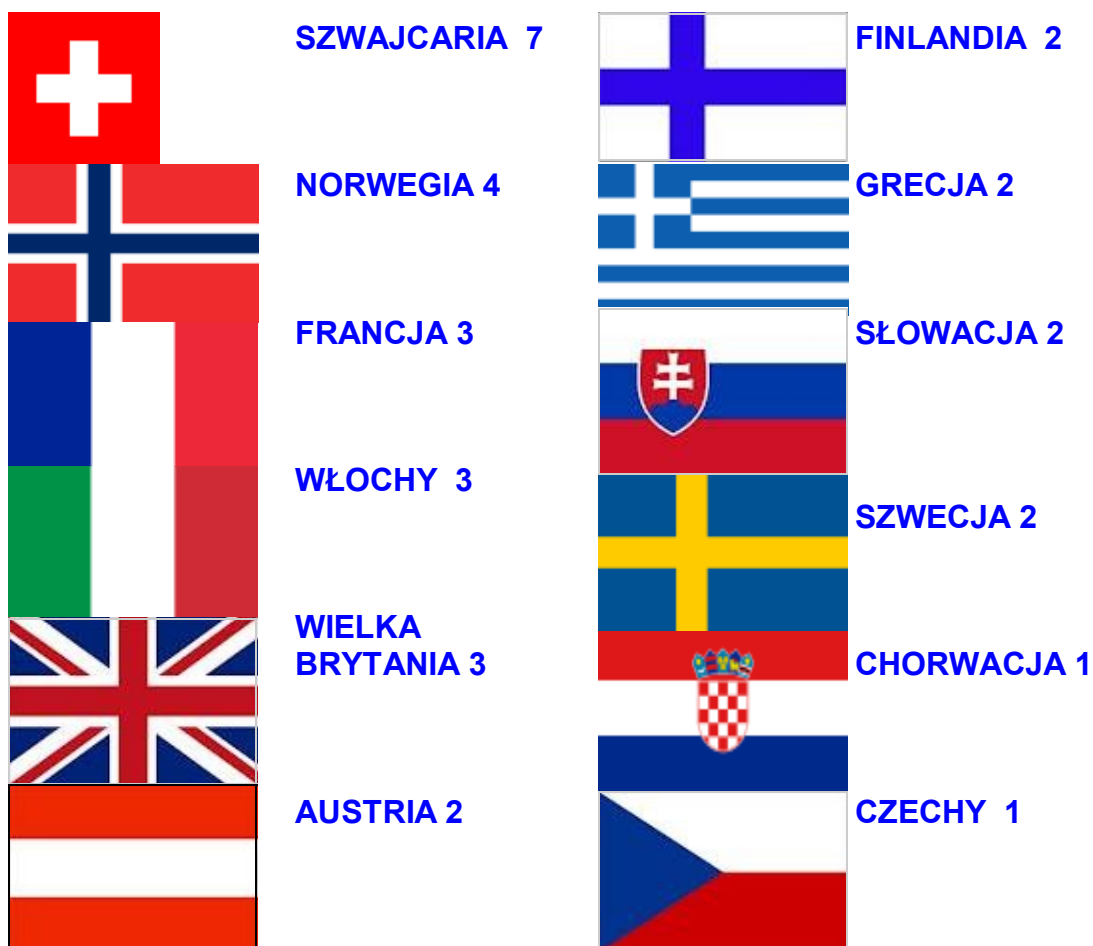
Po prawej: mapa Włoch, poniżej: Koloseum w Rzymie. Źródło: internet



# Zimowe marzenia

## Naszyc Nauczycieli

Każdy z nas ma jakieś marzenia... Nasza gazetka zajmuje się sprawami związanymi z Europą. W poprzednim numerze gazetki przedstawiliśmy wyniki ankiety przeprowadzonej wśród nauczycieli, z której mogliśmy się dowiedzieć do jakiego europejskiego kraju najchętniej nasi nauczyciele wybraliby się w letnie wakacje. Teraz czas na zimę! Do jakiego kraju najchętniej Nasi Nauczycieli chcieliby pojechać w zimowe ferie? W anoni-mowej ankiecie wzięło udział 32 nauczycieli. Poniżej wyniki ankiety:





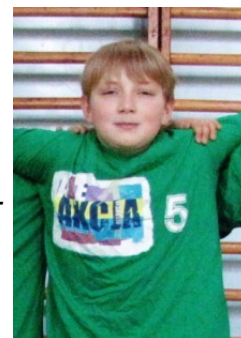
# Sport to zdrowie



Pasją jednego z naszych kolegów szkolnych jest gra w piłkę nożną. Pasję tą rozwija w jednym z puławskich klubów sportowych. Jest to uczeń klasy V b - Maks, który wyjaśni nam jak najlepiej rozwijać talent, aby zostać w przyszłości dobrym piłkarzem. :)

**ZWPIE:** *Jak zaczęła się twoja przygoda z piłką nożną ?*

**Maks:** *Pewnego razu, gdy byłem małym dzieckiem usłyszałem rozmowy taty i brata o piłce nożnej. Pomyślałem, że i ja bym mógł spróbować i tak też zrobiłem. Teraz nawet nieźle mi idzie. U nas to rodzinne!!!*



**ZWPIE:** *Od ilu lat trenujesz piłkę nożną?*

**Maks:** *Od pięciu lat czyli od 2007 roku.*

**ZWPIE:** *Czy masz jakieś marzenia z nią związane? Jeśli tak to jakie ?*

**Maks:** *Trochę rozmyślałem nad tym, ale są to tylko przypuszczenia. Bardzo lubię piłkę i raczej pójdę w jej kierunku.*

**ZWPIE:** *Czy masz w rodzinie kogoś kto grał w piłkę nożną ?*

**Maks:** *Grał mój tata, a dziadek uwielbiał ten sport. Za to mój brat tak jak ja poszedł w ślady taty.*

**ZWPIE:** *Jak często trenujesz?*

**Maks:** *Cztery razy w tygodniu.*

**ZWPIE:** *Czy piłka nożna jest twoim ulubionym sportem?*

**Maks:** *Tak na 100%.*

**ZWPIE:** *Co planujesz dalej zrobić ze swoim talentem ?*

**Maks:** *Będę starał się w dalszym ciągu rozwijać swoje umiejętności piłkarskie.*

**ZWPIE:** *Czy oprócz piłki nożnej interesujesz się jakimś innym sportem?*

**Maks:** *Oprócz piłki nożnej lubię koszykówkę. Jesteśmy sportową rodziną. Mój brat cioteczny gra w kosza.*

**ZWPIE:** *Dziękujemy za udzielenie odpowiedzi!*

# NASZA SZKOŁA

## W KONKURSIE

### SZKÓŁKI PIŁKARSKIE NIVEA

[www.szkolkinivea.pl](http://www.szkolkinivea.pl)

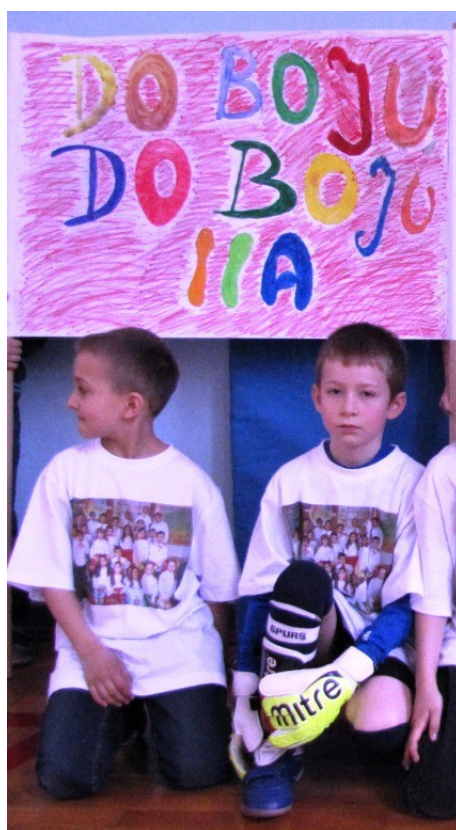
Szkoła Podstawowa nr 3 w Puławach wzięła udział w konkursie szkółki piłkarskie Nicea, który trwał do 17 czerwca 2012 roku.. Koordynatorem akcji w naszej szkole był mgr Wojciech Jastrzębski – pasjonat sportu, a w szczególności piłki nożnej. W tym konkursie wzięło udział 861 szkółek piłkarskich z całej Polski. W sumie na naszą szkołę oddano głosów. Nasza szkoła zajęła ostatecznie 122 miejsce. Najlepsze sto szkółek otrzymało następujące nagrody: koszulki dla zawodników, bramki, piłki, reboundery, pacholki, stopery, magnetyczne tablice dla trenerów itp.



# Nasze Marzenia

Kuba z klasy II a

*Moim największym marzeniem jest zostanie w przyszłości sportowcem. Pragnąłbym zagrać w piłkę nożną na Stadionie Narodowym w Warszawie, który został wybudowany z myślą o Euro 2012. Marzę by obok mnie na boisku zegrali Cristiano Ronaldo i Leo Messi. Gdy już zostanę zawodowym piłkarzem, to bardzo chciałbym grać w klubie FC Barcelona. Dzięki temu może poznałbym obecne gwiazdy tego klubu takie jak Leo Messi czy też Andres Iniesta, Victor Valdes. Innymi moimi ulubionymi piłkarzami są Wayne Rooney, Zlatan Ibrahimović, Luka Modrić, Samuel Eto'o.*



Kuba w rękawicach bramkarskich przygotowuje się do meczu...



# Śmiech to zdrowie!



*Ojciec pyta syna:*

- *No i jak ci poszedł ten egzamin?*
- *Przez 20 min egzaminator trzymał mnie w krzyżowym ogniu pytań...*
- *No i co?*
- *Nie wydobył ze mnie ani słowa.*

*W szkole:*

- *Hej ty tam, pod oknem-kiedy był pierwszy rozbiór Polski? - pyta nauczyciel*
- *Nie wiem.*
- *A w którym roku była bitwa pod Grunwaldem?*
- *Nie pamiętam.*
- *To co ty właściwie wiesz? Jak chcesz zdać maturę?*
- *Ale ja tu tylko kaloryfer naprawiam....*

*Przed sprawdzianem nauczyciel oświadcza:*

- *Wierzę głęboko, że dzisiaj nikogo nie przylapię na ściąganiu,*
- *I my też wierzymy! - odpowiada chórem*

*Nauczycielka pyta dzieci:*

- *Jakie macie zwierzęta w domach?*
- *Ja mam psa.*
- *A ja mam kota.*
- *A ja mam kurczaka w zamrażarce...*

*Pani pyta Jasia:*

- *Jasiu, co jest stolicą Angoli?*
- *Londyn!?*



# Śmiech to zdrowie!



Pani na lekcji biologii pyta:

- Jasiu, powiedz mi, ile pies ma zębów.
- Pies ma cały pysk zębów - odpowiada Jaś.

*Na religii:*

- *Kto widzi i wie wszystko?*

*Na to Jasiu:*

- *Moja sąsiadka...*

Która rzeka jest dłuższa Ren czy Missisipi - pyta nauczycielka dzieci.

- Missisipi - odzywa się Jasio
- Świetnie. A czy może wiesz o ile?
- Dokładnie o sześć liter.

*- Moja siostra jest chora na ospę wietrzną - oznajmia Kazio w szkole.*

*- To wracaj do domu, bo zarazisz całą klasę - poleca wychowawczyni.*

*Po dwóch tygodniach Kazio wraca do szkoły.*

*- I co, siostra wyzdrowiała? - pyta nauczycielka.*

*- Nie wiem, bo jeszcze nie pisała...*

*- A gdzie ona jest?*

*- W Danii...*

*Nauczycielka z liceum spotyka swego dawnego ucznia Jasia.*

*- No co u ciebie słysząc Jasiu, co porabiasz?*

*- A wie Pani, chemię wykładam.*

*- Naprawdę Jasiu? A gdzie?*

*- W „Biedronce”. Na regaty...*