

## Trójka świętuje Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich !



### Szkolne uroczystości wpisały się W numerze: w świątowe Obchody dnia Książki i Praw Autorskich

Święto narodziło się w 1995 r. ażeby promować czytelnictwo, edytorstwo i ochronę własności intelektualnej za pomocą praw autorskich..

Koło Teatralne przygotowało zabawną adaptację bajki „Kopciuszek” wg J.Brzechwy. Aktorzy samodzielnie przygotowali scenografię oraz stroje.

a uwieńczeniem staroń uczniów z klasy V d był apel dla społeczności naszej szkoły oraz zaproszonych gości z Przedszkola Miejskiego nr 1.

- wieści ze świetlicy
- wywiad z trenerem Mariuszem Cieślakiem
- reporter szkolny
- nasze pasje i zainteresowania
- edukacja wczesnoszkolna
- męskim okiem
- łamigłówki i zagadki
- moda i uroda
- supełek szkolny
- przepisy łatwe i zdrowe
- twórczość naszych uczniów

## EDUKACJA WCZESNOSZKOLNA

### PŁYWAMY CORAZ LEPIEJ!

Dnia 5 kwietnia 2017 r. uczniowie klas II - III oraz klas IV – VI ze Szkoły Podstawowej nr 3 wzięli aktywny udział w XV Mistrzostwach Powiatu w Pływaniu. Były to zawody powiatowe, lecz poziom zawodów nie odstraszył naszych dzielnych, odważnych i aktywnych uczniów, którzy rozpoczęli swoją sportową przygodę z pływaniem. Aż 17 uczestników z klas II i III wzięła w nich udział. Większość zawodników z klas drugich byli to nowicjusze, których zżerała wielka trema i paraliżował strach, ale dali z siebie wszystkie siły i z uczniami klas trzecich zdobyli dla szkoły aż dwa puchary. Puchary to nagrody za II i III miejsce w wyścig sztafet, czyli pływanie po cztery osoby. Każda z osób miała jak najszybciej przepłynąć 25 m. Klasy młodsze wystawiły aż trzy sztafety.

Reprezentacje sztafet to:

Sztafeta nr. 1:

Iga Kacprzak kl. III d Zuzanna Zamani kl. IV Olek Guzek kl. III a Szymon Baszczyk kl. IV

Sztafeta nr. 2: Karolina Mrozińska kl. II b Julka Serafin kl. III d Kuba Białas kl. III a Kacper Brażuk kl. III a



Sztafeta nr. 3:

Maja Martinek kl. III a Tosia Baśkiewicz kl. II b Antek Nowak kl. II b Oskar Starzec kl. II b

Klasyfikacja sztafet:

I m. sztafeta kl. IV-VI

II m. sztafet nr 1 kl. II-III

III m. sztafeta nr 2 kl. II-III

V m. sztafeta nr 3 kl. II-III

Gratulujemy wszystkim zawodnikom i życzymy jeszcze lepszych wyników w przyszłym roku w XVI Mistrzostwach Powiatu w Pływaniu.

WYNIKI INDYWIDUALNE:

1. Szymański Franciszek SP 4
2. Zygmunciak Filip SP 4
3. Bielinski Filip SP Feliksów
4. Czajka Adam SP 4
5. Szulejewski Maciej SP Kąty
6. Głowacki Sebastian SP 2 Łowicz
7. Majewski Michał SP Kąty
8. Stobiecki Patryk SP Kąty
9. **Białas Jakub SP 3**
10. **Baszczyk Szymon SP 3**
11. Stobiecki Dawid SP Kąty
12. **Guzek Olek SP 3**
13. Wasilewski Igor SP 7
14. Birek Jan SP Rybno
15. **Kacper Brażuk SP 3**
16. Szygalski Hubert SP 7
17. **Owczarzak Antek SP 3**
18. **Mroziński Iwo SP 3**
19. **Selerski Jakub SP 3**
20. **Starzec Oskar SP 3**

**ZAPRASZAMY**  
na  
**III MI DZYSZKOLNY TURNIEJ**  
**SPRAWNO CI RATOWNICZYCH**  
**17 MAJA 2017 ROK**  
**GODZ. 10.00 – 12.00**

**ORGANIZATOR**  
JEST SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3  
IM. BOLESŁAWA KRZYWOUSTEGO  
W SOCHACZEWIE

Urząd Miasta  
MKC

## SZKOLNY REPORTER

---



---



---



---



---



---



### „Najpiękniejsza ozdoba świąteczna”

Nawiązując do zbliżającej się Wielkanocy – najradośniejszych, najbardziej wiosennych i kwitnących Świąt, Miejska Biblioteka Publiczna oraz Wydział Kultury, Sportu, Turystyki i Organizacji Pozarządowych ogłosił konkurs na „Najpiękniejszą ozdobę świąteczną”. Zadanie konkursowe polegało na wykonaniu ozdoby wielkanocnej w jednej z dwóch kategorii: stroik lub ozdoba. Była to okazja aby wykazać się fantazją, pomysłowością, umiejętnością doboru materiałów, ogólnie talentem plastycznym.

Przy ocenie prac konkursowych komisja brała pod uwagę: wybór techniki wykonania, wkład pracy, samodzielność oraz oryginalność koncepcji artystycznej. Wśród nagrodzonych prac znalazły się również prace uczennic naszej szkoły: **Katarzyny Bury z kl. VIa oraz Weroniki Kitlińskiej uczennicy kl. Vc**. Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów.

**Wielkanocne obyczaje wszyscy dobrze znamy. Pamiętajmy o nich, gdy przy stole się zbieramy. Piękna i rodzinna jest polska Wielkanoc, a każdy świąteczny obyczaj ma swoją prawdę i moc”**

Wielkanoc to najważniejsze święto w naszej chrześcijańskiej tradycji. W czasach, gdy człowiek skłonny jest skupiać się raczej na zewnętrznej oprawie tych świąt, warto zwrócić myśl ku temu, co w nich najistotniejsze. Temu właśnie miało służyć przedstawienie przygotowane przez uczniów naszej szkoły pod kierunkiem p. A. Zarembę i p. M. Podkańskiej, zaprezentowane całej społeczności w dniu 11 kwietnia.

Ukazało ono cud zmartwychwstania, łącząc przeszłość z teraźniejszością oraz zwycięstwo życia nad śmiercią. Przedstawienie wzbogaciły piękne dekoracje oraz kostiumy młodych artystów. Wszystko opawione zostało śpiewem chóru szkolnego.

Na zakończenie wszystkim zgromadzonym przekazano życzenia: aby te święta wielkanocne wniosły do wszystkich serc wiosenną radość i świeżość, pogodę ducha, spokój, ciepło i nadzieję.



## SZKOLNY REPORTER



### TAJEMNICZY GOŚĆ

Dnia 30 marca 2017 r. dzieci z klas przedszkolnych „0a” i „0b” odwiedził tajemniczy gość. Był nim Pan Trampolin. Ubrany w piękny, kolorowy strój wzbudził wiele pozytywnych emocji. Pan Trampolin jest dla przedszkolaków książkowym przewodnikiem po świecie liter i liczb. Wspólnie z nim dzieci zaśpiewały piosenkę pt.: „Trampolina”, która towarzyszy im od początku roku szkolnego. Każda grupa przedszkolaków na pamiątkę otrzymała sympatyczną pacynkę małego Trampolinka. Dzieci pokochały małego Trampolinka, ale niechętnie się z nim pożegnały. Wszystko co pokazał im tajemniczy bohater książkowy było dla nich bardzo ważne. Dzięki niemu już w tak młodym wieku poznawały litery oraz liczby. Wszyscy cieszyli się za wspólnie spędzony dzień z Panem Trampolinem.

„DEMETER I KORA” WYSTĘP 16 marca 2017r. uczniowie klasy Vd pod kierunkiem p. Leny Gronieckiej – nauczycielki języka polskiego, wystawili przedstawienie pt „Demeter i Kora”. Przedstawili oni przybliżenie mitu greckiego. Głównie przedstawienie odbyło się dla klas IV-VI. Miało to wyjaśniać w oparciu o wierzenia starożytnych Greków: w jaki sposób na Ziemi powstały cztery pory roku. Inscenizację mitu obejrżeli zaproszeni goście: dyrekcja szkoły, nauczyciele i społeczność uczniowska. Aktorzy z klasy Vd zostali nagrodzeni gromkimi brawami oraz najwyższymi ocenami z języka polskiego.

### Uczniowie SP3 świętowali z żołnierzami w Bielicach!

W dniu 31.03.2017 r. 38 uczniów naszej szkoły wzięło udział w obchodach Święta 37 Sochaczewskiego Dywizjonu Raketowego Obrony Powietrznej w Bielicach. W nagrodę za pracę artystyczną zespół taneczny „Tip-Top” i świetliczaki z grupą wokalną pod opieką p. Urszuli Karazji, p. Elżbiety Księżak i p. Magdaleny Podkańskiej świętowali razem z żołnierzami.

Dzieci z podziwem obejrżeli sprzęt dywizjonu (wchodzili do kabin samochodów bojowych, obserwowali panele sterowania) i wysłuchali komentarza. Uczestniczyli w uroczystym apelu z wręczeniem nagród i odznaczeń oraz paradą żołnierzy. Integrowali się w zabawach na świeżym powietrzu w promykach wiosennego słońca. Próbowali smaczną żołnierską grochówkę. Rozradowani, trochę zmęczeni wrócili do szkoły.



## NASZE PASJE



.Pani Ania Bańkiewicz

Dzisiaj przedstawię Wam najlepszą trenerkę tańca i właścicielkę Fabryki Form i Rekreacji w Sochaczewie- panią Annę Bańkiewicz. To młoda i pełna energii osoba. Nigdy z jej ust nie schodzi uśmiech i wszyscy ją lubią. Instruktor tańca to osoba, która uczy tańczyć innych ludzi. Może udzielać lekcji tańca towarzyskiego, sportowego, nowoczesnego, a także tańców ludowych czy latynoamerykańskich. Wszystko zależy od tego, w jakim rodzaju tańca się specjalizuje. Pani Ania uczy Hip-Hopu. W trakcie zajęć pokazuje kroki taneczne, tłumaczy jak je wykonywać, a następnie ćwiczyz podopiecznymi. Kiedy układ jest przygotowany jeździmy na ogólnopolskie zawody taneczne . Największą satysfakcją jest oczywiście sh 'boom i muszę wam powiedzieć, że każdy wychodzi z zajęć mokry. Daje ostry wycisk. Ale o to chodzi. Dorośli przychodzą na jej zajęcia by się odprężyć, schudnąć i utrzymać kondycję fizyczną. Praca jej wiąże się z intensywnymi kontaktami społecznymi. Stale przebywa

foto. zajęcia z Panią Anią



Ania B.

Michasia



Ania Bańkiewicz w SP3

Michasia

foto : na gorze Anna Bańkiewicz ze swoimi podopiecznymi, na dole: Turniej Gier i Zabaw

wśród swoich podopiecznych – prowadzi lekcje i próby, podczas których demonstruje kroki i układy, odpowiada na pytania, udziela rad i wskazówek. Ostatnio miała okazję prowadzić u nas w szkole rozgrzewkę podczas Turnieju Gier i Zabaw.

Uważam, że pani Ania jest najlepszym trenerem pod słońcem. Zachęcam wszystkich do zapisania się na jej zajęcia do szkoły CARBO DANCE.



## WYWIAD

**Wywiad został przeprowadzony z moim tatą - byłym piłkarzem i obecnym trenerem piłki nożnej.**

**kiedy tato zacząłeś grać w piłkę ?**

Jeśli dobrze pamiętam to w drugiej klasie szkoły podstawowej, kiedy moi koledzy powiedzieli mi że są zapisy do klubu piłkarskiego . Wtedy dowiedziałem się dokładnie którego dnia i o której godzinie trwają nabory do drużyny piłkarskiej.

**Jaki to był klub?**

- Klub „ Cegielka ” to był mój pierwszy klub do jakiego uczęszczałem. Tam stawiałem swoje pierwsze futbolowe kroki

**To w jakich klubach jeszcze grałeś?**

-W piątej klasie szkoły podstawowej zacząłem grać w K.S Orkan Sochaczew, ale w międzyczasie zostałem „wypożyczony” do klubu Bzura Chodaków gdzie grałem rok, po czym wróciłem do K.S Orkan Sochaczew gdzie po dłuższym czasie zrobiłem kurs trenerski i w 2008 roku zacząłem trenować drużynę młodzieżową. Niestety w 2010 roku klub ten został rozwiązany. Jednak nadal swoją pasję kontynuowałem jako trener w Unii Łłów , w której nie trenowałem zbyt długo .

**Wolisz być trenerem czy zawodnikiem? Która z tych ról daje Ci więcej satysfakcji?**

-Jedna i druga mnie satysfakcjonuje. Kiedyś gdy byłem młodszy , chciałem grać , strzelać bramki i zostać gwiazdą piłki nożnej , a dziś gdy jestem już trochę starszy chcę trenować dzieci i młodzież .

**Czy lubieś tato grać na swojej pozycji ?**

Tak bardzo lubiełem grać na swojej pozycji , ponieważ to wymaga dużej kreatywności od zawodnika , wyszkolenia technicznego i dobrej kondycji

**Skąd wzięło się u Ciebie zamiłowanie do piłki nożnej?**

No, moim zdaniem w każdym małym chłopcu drzemie zamiłowanie do piłki nożnej i chęć zostania wielką gwiazdą tego sportu tak jak Lewandowski czy Ronaldo.

**Tato ,obecnie taranujesz i grasz w klubie Piast Feliksów . Kiedy zacząłeś trenować ten klub?**

- Zacząłem trenować ten klub , po odejściu z Unii Łłów i był to rok 2012.

**Obecnie jakie drużyny trenujesz?**

W tej chwili trenuje trzy roczniki : seniorów i dwie drużyny młodzieżowe -młodzików i orlików.

**Czy trudny jest twój zawód ?**

Tak, to jest trudnym zawodem. Trzeba posiadać odporność na stres, logiczne myślenie i podejmować szybkie decyzje ale przemyślane. W dodatku muszę utrzymywać dobrą kondycję gdyż czasem zdarza mi się jeszcze zagrać na boisku.

**Czy trenowanie młodzieży sprawia ci satysfakcję?**

-Tak, bardzo mnie to satysfakcjonuje , ponieważ w niektórych małych dzieciaczkach z którymi jeżdżę na turnieje i strzelają bramki widzę siebie gdy byłem mały i zaczynałem swoją przygodę z piłką nożną

**Myślisz, że w którymś z Twoich uczniów drzemie talent na miarę Lewandowskiego?**

Myślę że w każdy z moich uczniów drzemie talent ale to od niego zależy jak go wykorzysta, jaki ma charakter i jakie a chęci.

**Dziękuję bardzo za wywiad.**



## HISTORIA

Przed nami długi weekend majowy.  
Czy wiecie dlaczego te dni są wolne od zajęć  
szkolnych?

---



---



---

### 1 Maja Święto Pracy

Obchodzone od 1890 r. corocznie w pierwszy dzień maja.

W Polsce Święto Pracy jest świętem państwowym od 1950 r. Święto wprowadziła II Międzynarodówka dla upamiętnienia strajku robotników z Chicago, w USA podczas strajku będącego częścią ogólnokrajowej kampanii na rzecz wprowadzenia ośmiogodzinnego czasu pracy. Sytuacja była napięta już kilka lat przed wydarzeniami z 1886 r. Fatalne warunki pracy, niskie płace i praca do 12 godzin na dobę były standardem. Pociągnęło to za sobą strajk robotników, w wyniku których właściciel fabryki zmuszony został do radykalnych ustępstw. Nie trwało to jednak zbyt długo. Już w lutym 1886 r. dokonał zwolnienia wszystkich pracowników. Na ich miejsce powołał całkowicie nową kadrę, której pilnować kilkudziesięciosobowa grupa ochroniarzy. Działacze związkowi szybko przeszli do ofensywy. Rozpoczęli przygotowania do demonstracji zapowiedzianej na 1 maja, jej celem było wywalczenie ośmiogodzinnego dnia pracy.

### 2 Maja Święto Flagi

Święto ustanowione 2004 r. na cześć polskich symboli narodowych



### Konstytucja 3 Maja

Polska Konstytucja podpisana 3 maja 1791 r. była pierwszą w Europie, a drugą na świecie zaraz po amerykańskiej. Konstytucja była próbą uzdrowienia państwa i wyeliminowania wpływów obcych mocarstw, czego konsekwencją była wojna w obronie Konstytucji i kolejne rozbiory.

Autorami Konstytucji 3 Maja byli: Król Stanisław August Poniatowski, Ignacy Potocki, Hugo Kołłątaj, któremu przypisuje się ostateczną jego redakcję.

Konstytucja dokonywała zasadniczej przemiany przestarzałego ustroju politycznego Rzeczypospolitej. Zgodnie z duchem oświecenia wprowadziła podział władzy na: ustawodawczą, wykonawczą i sędziowską. Uchwalona przez Sejm Czteroletni jako „Ustawa Rządowa” Konstytucja wprowadziła w Polsce wolność wyznania. Na mocy Konstytucji zmieniono również elementy: Polska stała się monarchią parlamentarną, likwidacji uległa rozdzielnosc urzędów Polski i Litwy, zniesiono liberum veto i konfederacje.

Gdy Polska odzyskała niepodległość w 1918 r., rocznicę uchwalenia Konstytucji 3 Maja ustanowiono świętem państwowym. W latach 1945-1989 rządzący komuniści wykreślili to święto z kalendarza.

Obecnie 3 Maja, to drugie po święcie listopadowym tak ważne święto w historii naszego kraju.



H. Kołłątaj

## FRYZ, CIUCH I JUŻ...

Hej w tym numerze pokażemy wam różne rodzaje maseczek.

Np. z truskawek, z marchewek i z banana

### Maseczka z bananów na natychmiastowy ośniewający efekt

#### Składniki:

- 1 mały, dojrzały banan
- 2 łyżki śmietany kremówki
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka płatków owsianych
- 4 krople wody różanej

#### Sposób przygotowania:

Rozgnieć banana widelcem. Dodaj miód, płatki i kremówkę. Dolej wodę różaną. Jeśli masa jest zbyt gęsta, dolej wody. Wymieszać wszystko dobrze w jednorodnej, masy lepko.

#### Jak stosować:

Nałożyć na oczyszczoną skórę twarzy, nawet na powieki. Po 15 minutach usunąć, zwilżoną i ciepłą ściereczką.

### Maseczka z marchewki- odżywcza i odmładzająca

#### Składniki:

- 2 średnie marchewki
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- pół cytryny

#### Sposób przygotowania:

Marchewki oskrobać i ugotować aż będą miękkie. Następnie rozgnieść widelcem na puree. Wymieszać z miodem i oliwą z oliwek. Dodać łyżkę świeżego soku z cytryny.

#### Jak stosować:

Nałożyć na oczyszczoną skórę i trzymać przez 15 minut.

### Maseczka z truskawek na rozszerzone pory.

Truskawki są czerwone dzięki czerwonym garbnikom, a te działają ściągająco na skórę.

#### Składniki:

- 5 świeżych, średnich truskawek
- 1 łyżeczka śmietany lub jogurtu
- 2 łyżeczki miodu

#### Sposób przygotowania:

Rozgnieść truskawki w misce widelcem. Następnie dodać miód i śmietanę (do skóry suchej) lub jogurt (do cery tłustej). Wymieszać całość.

#### Jak stosować:

Nałożyć maskę palcami. Zmyć po 15-20 minutach.

### Maseczka z awokado do suchej skóry

#### Składniki:

- 1/2 awokado
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- 1 białko

#### Sposób przygotowania:

Rozgnieć awokado widelcem. Dodaj sok z cytryny, a następnie białko. Wymieszać.

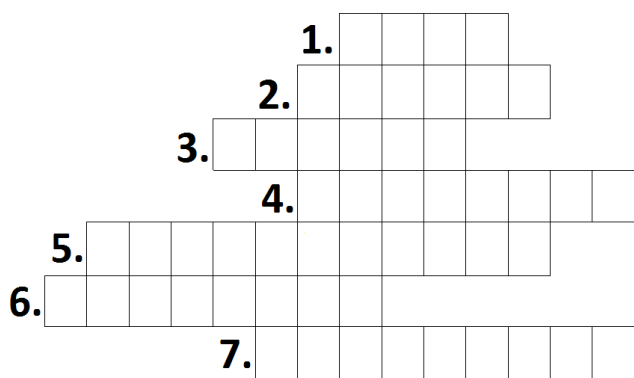
#### Jak stosować:

Nałożyć na czystą skórę na 20 minut. Usunąć mokrą myjką.





## SUPEŁEK



### KRZYŻÓWKA

1. Trwa 40 dni i poprzedza Święta Wielkanocne.
2. Dzień Wielkiego Tygodnia upamiętniający śmierć Jezusa.
3. Pora roku, w której wypadają święta.
4. Przynosi prezenty.
5. Najbliższe święta to Święta .....
6. Rozpoczyna Triduum Paschalne.
7. W Wielką Niedzielę je się uroczyste .....

HASŁO:..... - Dawniej zdobieniem ich zajmowały się wyłącznie kobiety, mężczyźni wówczas nie wolno było wchodzić do izby. Jeśliby się tak zdarzyło, odczyniano urok, który intruz mógł na nie rzucić. W latach 80 XX wieku w rejonie uroczyska Piatienka w pobliżu wsi Folwarki Tylwickie zaobserwowano jeszcze zwyczaj składania ich w okresie wiosennym na grobach przez ludność wyznania prawosławnego.

### QUIZ

1. W jakim dniu idziemy do kościoła ze święconką?
  - a) w sobotę
  - b) w piątek
  - c) w poniedziałek
2. Podczas śniadania wielkanocnego dzielimy się z bliskimi?
  - a) jajkiem
  - b) opłatkiem
  - c) chlebem
3. Co zabieramy do koszyczka Wielkanocnego?
  - a) karp
  - b) ser
  - c) chrzan
4. Jak nazywa się koszyczek wielkanocny?
  - a) wędzonka
  - b) święconka
  - c) plecionka
5. Co święcimy w niedzielę palmową?
  - a) chleb
  - b) święconkę
  - c) palmę
6. Jak nazywamy malowane jajka?
  - a) kraszanki
  - b) wydmuszki
  - c) pisanki
7. Jak inaczej mówić można na gałązki wierzbowe?
  - a) bazie kotki
  - b) bazie króliczki
  - c) bazie zajączki



---



---

## SŁODKI TOP CHEF

---



---



---



przepis na szarlotkę  
składniki:

- 5 jajek
- 2 łyżki cukru
- 1 kostka margaryny
- 3 szk. mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 5 kg jabłek
- 2 kisiele cytrynowe
- cukier
- cynamon

Prażone jabłka :

jabłka obieramy i ścieramy na tarce. Następnie dusimy jabłka ok. 20 min., podczas duszenia dodajemy cukier i cynamon według uznania. Po uprażeniu jabłek dodajemy kisiel intensywnie mieszając masę. W tym czasie gdy jabłka się prażą musimy połączyć wszystkie pozostałe składniki i ugnieść z nich ciasto, następnie trzeba ciasto podzielić na dwie części mniejszą i większą. większą włożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia lub oprószoną margaryną i bułką tartą, a mniejszą włożyć do zamrażalnika.

Dalsza część na kolumnie obok. ->

Jabłka przekładamy na blaszkę. Wykładamy ubitą pianę z białek (gdy ubijemy już pianę trzeba wsypać budyń i chwilę jeszcze zmiksować) Wyjmujemy ciasto z i trzemy na pianę. Piec 45min w 160 stopniach.

I. CIASTO

- 5 białek
- 5 żółtek
- 2 łyżki cukru
- 1 kostka margaryny
- 3szk. mąki
- 2 łyżeczki proszku do pieczenia

II. MASA SEROWA

- 1kg sera
- 4 serki homogenizowane
- 2 jajka
- 2 budyń śmietankowe
- 1 kostka margaryny
- 1 szk. cukru
- 1 puszka brzoskwiń

wykonanie.

(CIASTO) Składniki ciasta połączyć. Następnie ciasto zagnieść i podzielić na dwie części (mniejszą i większą podobnie jak w szarlotce).

Większą część ciasta wyłożyć na blaszkę, a mniejszą włożyć do zamrażalnika.

(MASA SEROWA) Jajka utrzeć z kostką masła i cukrem do białości. Następnie stopniowo ser i serki homogenizowane. Na koniec dodajemy budyń i pokrojone w paski brzoskwinie. Masę serową przekładamy do brytfanki. Na masę serową wykładamy ubitą pianę z pozostałych białek z ciasta kruchego. Na pianę trzemy ciasto z zamrażalnika. Pieczemy przez 60 min. w 160 stopniach .

Te ciasta są bardzo do siebie podobne składnikowo i z wykonania ale smakują inaczej.

## Z ŻYCIA WZIĘTE

Uhh... Od czasu kiedy ostatnio się odzywałam minęło naprawdę sporo czasu. Wiele przez ten czas się więc wydarzyło... Wyniki naszego sprawdzianu, o którym opowiadałam wcześniej, wydają się jakby zostały ogłoszone lata temu! Tak, czy inaczej, znowu wszystko poszło tak, jak mama zapowiedziała. :D Ze szkoły tamtego dnia wróciłam z kolejną szóstką z historii. A potem, testów było coraz więcej, jak zawsze... Niby wszystko poszło nie najgorzej, wręcz według mamy bardzo dobrze, ale ja cały czas nie potrafię być całkowicie spokojna.

A teraz, mały odskok od szkolnych wrażeń... Jak już wiadomo 21 marca pożegnaliśmy się z nieprzyjemną, w tym roku bardziej deszczową zimą i powitaliśmy jedną z moich ulubionych pór roku, czyli wiosną! Uwielbiam tą porę, kiedy razem z rodziną możemy wyjść na dwór, ponieważ temperatura znacznie się podwyższa. Dzięki temu, częściej mogę też spotykać się z przyjaciółmi, wspólnie pospacerować i to bez parasolki! Wiosną (o ile ciepła i przyjemna) nie trzeba tylko cały czas być "uwięzionym" w niedotlenionym pokoju, przy zamkniętych drzwiach, siedząc nad książkami! Moim zdaniem jeśli ktoś potrafi, to może ciekawie wykorzystać, właściwie cały czas w ciągu roku. Jednak tutaj skupmy się na wiosnie. Gdy tak opowiadałam o tej porze roku, w sumie nie powiedziałam o najważniejszym, skoro już mamy kwiecień... Niedługo czekają nas Święta Wielkanocne! Przynajmniej ja, niezmiernie się z tego cieszę. Ubóstwiam wspólne przygotowywanie święconki, którą rano zanosimy do kościoła. Kocham przepyszne wielkanocne śniadanie. Może nie bardzo przepadam, za psikusami innych (czasem nierozsądnych) dzieciaków w Lany Poniedziałek, ale i tak bardzo, bardzo lubię ten dzień. :D Od małego bowiem było tak, że codziennie rano przychodziłam z siostrą do sypialni rodziców z małymi pistoletami na wodę lub tzw. gumowymi jajkami, którymi na "trzy, cztery" oblewałyśmy mamę i tatę. :D Potem (kiedy była ładna pogoda) cały dzień Tosia latała w kostiumie kąpielowym i z tatą cały czas oblewali się wodą. Mama często mówiła, że ciągle jest za zimno, ale i tak wszyscy razem spędzaliśmy resztę dnia na dworze. Potem jednak znowu wracamy do szkoły... Warto jednak na maksą wykorzystać te dni. :D Ja na

Czternastego kwietnia wyjeżdżamy bowiem, w jedno z moich ulubionych miejsc w Polsce, czyli na Mazury. Będzie to już nasz drugi wyjazd na Wielkanoc. Zawsze na miejscu, wieczorem, tuż przed Wielką Sobotą urządzone jest tam ognisko, przy którym pieczemy kiełbaski oraz możemy poczęstować się przepysznymi racuchami... Jest to chyba najlepszy deser, jaki kiedykolwiek jadłam.

Całego programu nie będę raczej przedstawiać, tu i teraz, ale nigdy mi się jeszcze tam nie nudziło. :D Ojejku... Coraz bardziej chcę już się tam dostać... Kiedy skończy się ostatni dzień szkoły, czyli w następną środę, a mama powie, że możemy zaczynać się pakować, będę chyba najszcześniejsza na świecie.

Mam tylko nadzieję, że wszystko pójdzie zgodnie z planem. :) Chociaż, nie przychodzi mi do głowy co mogłoby przeszkodzić... Hmm... Może korki? Zależy mi tylko żeby dotrzeć na czas i nie spóźnić się na ognisko. :D A teraz skoro chyba wszystko jest jasne, wrócmy do teraźniejszości. Na innych lekcjach nie dzieje się nic ciekawego, poza plastyką. Od trzech (albo czterech) lekcji wykonujemy prace związane z Wielkanocą. Teraz do wykonania została mi wprawdzie jedna ozdoba, ale jak można się domyśleć, wszyscy robiliśmy wcześniej przeróżne stroiki, czy kartki. Na pewno wszystkie były wyjątkowe. Widziałam jednak parę naprawdę niezwykłych i bardzo pracochłonnych. Wiele poszło na konkurs, co mnie nie zdziwiło. :D Mój stroik jednak, nie zdał tego "egzaminu", ale w porównaniu z innymi dziełami, praktycznie nie miał równych. Teraz staram się, aby moja ozdoba wyglądała równie niezwykle, jak te, które mogłam obejrzeć. Nie jestem pewna, czy kogoś interesuje, ale ja bardzo lubię zajmowanie wolnego czasu wykonywaniem przeróżnych prac plastycznych. Nie pamiętam, czy wcześniej o tym wspominałam. :D Tak, czy inaczej mama sądzi, że mam do tego talent i powinnam go rozwijać, chociażby dlatego, że hmm... potrafię być cierpliwa i dokładna.

Pomysł już mi świta w głowie, ale ciekawe czy dam radę przedstawić go tak jak mi się myśli. Cóż, na pewno się okaże, a teraz w sumie pomysłu nie mam jak zakończyć ten wpis :D po prostu Wesołego Alleluja! Oraz przepysznego wielkanocnego jajka...No i oczywiście "Śmingusa Dyngusa"

## Światowy Dzień Zdrowia w tym roku upływa pod hasłem "Depresja - porozmawiajmy o niej".

Depresja to choroba charakteryzująca się uporczywie utrzymującym się uczuciem smutku, utratą zainteresowania czynnościami, które na ogół sprawiają chorej osobie przyjemność. Często towarzyszy jej niezdolność do wykonywania codziennych czynności i stan ten utrzymuje się przez co najmniej okres dwóch tygodni.

### Objawy depresji:

- \*brak energii
- \*zmiana apetytu
- \*dłuższy lub krótszy sen
- \*stany lękowe
- \*trudności z koncentracją
- \*niezdecydowanie
- \*niepokój
- \*poczucie bycia bezwartościowym
- \*poczucie winy i beznadziei
- \*myśli samookaleczenia lub samobójcze

### Sygnaly ostrzegawcze u dzieci i młodzieży:

- \* drażliwość \* dziecko wpada łatwo w złość i rozpacz, może demonstrować wrogość wobec otoczenia \* zachowuje się w sposób odpychający, zniechęcający do nawiązania kontaktu

\* zubożenie, apatia, zmniejszenie a nawet utrata zdolności do przeżywania radości, dziecko przestaje cieszyć się z rzeczy lub wydarzeń, które wcześniej sprawiały mu radość.

\* nadmierna reakcja na uwagi, krytykę dziecko reaguje rozpaczą lub dłuższą złością nawet gdy zwróci mu się uwagę w bardzo delikatny sposób i dotyczy ona błażej sprawy.

\* picie alkoholu, stosowanie środków psychoaktywnych - często e celu złagodzenia lęku, napięcia, smutku

\* zaburzenia koncentracji i trudności z zapamiętywaniem

### Gdzie szukać pomocy:

- rodzice , nauczyciele, pedagogzy
- u specjalisty ( poradnia zdrowia psychicznego)
- w grupie wsparcia
- w Internecie ([www.stopdepresja.pl](http://www.stopdepresja.pl))

Główne założenia tegorocznych obchodów Światowego Dnia Zdrowia jest mówienie o depresji, ponieważ sama rozmowa stanowi istotny element dochodzenia do zdrowia. rozmowa z członkiem rodziny, przyjacielem lub pracownikiem opieki zdrowotnej czy też w większej grupie np. w szkole, miejscu pracy czy mediach społecznościowych pomoże przełamać barierę wstydu i zachęci do szukania pomocy.

## Światowy Dzień Zdrowia

2017 Depresja - porozmawiajmy o niej.



### OBJAWY DEPRESJI

UTRATA ENERGII I CHEĆCI DO DZIAŁANIA

DŁUGOTRWALE OBNIŻENIE NASTROJU

BRAK LUB NAPADY APETYTU

WEWNĘTRZNY LĘK

DRAŻLIWOŚĆ



## SPORT



21 marca br. w sali gimnastycznej Szkoły Podstawowej nr 3 im. Bolesława Krzywoustego w Sochaczewie odbyła się XIII edycja Międzyszkolnego Turnieju Gier i Zabaw Ruchowych dla klas I-III o Puchar Wiosny.

Impreza sportowa objęta jest patronatem Mazowieckiego Kuratora Oświaty jak również patronatem Burmistrza Miasta Sochaczewa. Nagrody rzeczowe w postaci sprzętu sportowego ufundował Burmistrz Miasta Sochaczewa, puchary i medale Rada Rodziców Szkoły Nr 3 oraz sponsorzy a poczęstunek Bacoma S.A. Natomiast dyplomy i sprawną organizację zapewnili nauczyciele wychowania fizycznego.

Turniej ten cieszy się dużą popularnością wśród szeroko pojętej społeczności szkolnej. Bierze w nim udział około 200 uczniów ze wszystkich szkół podstawowych w mieście.

Cieszymy się, iż możemy kontynuować to wspaniałe przedsięwzięcie, które kształtuje właściwe postawy, aktywność fizyczną, posiada znaczące walory edukacyjne i wychowawcze a przede wszystkim przynosi naszym młodym sportowcom wiele satysfakcji i niezapomnianych chwil.

### "Orły Górskiego" z SP 3 znów górą!

Zwycięstwo Szkoły Podstawowej nr 3 w Sochaczewie

Mistrzostwa powiatu sochaczewskiego w piłce nożnej chłopców odbyły się 24.04.2017 roku w Rybnie. Do rywalizacji przystąpiły: SP 2 Sochaczew, SP 7 Sochaczew, SP Ślądów, SP 3 Sochaczew, SP 4 Sochaczew. W wyniku losowania grup trafiliśmy na odwiecznego rywala SP 4 i to z tą drużyną walczyliśmy o awans do finału. Podczas meczu w pierwszej minucie straciliśmy bramkę, wybiło nas to z rytmu gry, ale nie poddaliśmy się tak łatwo graliśmy do ostatniego gwizdka. Na przerwę po znakomitej grze naszej super drużyny schodziliśmy już z wynikiem 2 do 1. W drugiej połowie meczu rywal zaskoczył nas kolejną bramką, ale nasza drużyna marzeń grała rewelacyjnie zdobywając jeszcze cztery bramki. Mecz zakończył się wynikiem 6:2 dla naszej szkoły, co dało nam awans do finału. W finale zagraliśmy ze Szkołą Podstawową nr 7 w Sochaczewie, po zaprezentowaniu naszych doskonałych umiejętności techniczno – taktycznych rozgromiliśmy ich 3:0.

Skład drużyny SP 3 Sochaczew

1. Mikołaj Bednarczyk V c
2. Jakub Kowalczyk VI e
3. Cezary Sokołowski V c
4. Jakub Jeznach VI a
5. Mateusz Piecka VI b
6. Oliwier Szczerbik VI a
7. Damian Pisarek VI d
8. Damian Rogowski VI a
9. Robert Jeleń V d
10. Patryk Rygacki VI d
11. Bartosz Kryś V d
12. Mikołaj Jarota VI e



Pan D. Górski ze swoimi podopiecznymi

## MĘSKIM OKIEM

### KULTURA PRZEZ WIELKIE „K” – CZYLI... WYCIECZKA DO TEATRU W WARSZAWIE

Kolejną wycieczkę odbyłem wraz z klasą do Teatru Syrena. Ciekawostką teatru jest iż powstał w 1945 r. w Łodzi a dopiero w 1948 r został przeniesiony do Warszawy, na ulice Litewską 3 i mieści się tam do dziś. Było to dla mnie bardzo dużym zaskoczeniem że teatr warszawski został założony w Łodzi ... . Wśród artystów aktorów występujących na deskach teatru można znaleźć takie sławy jak przedwojenny aktor Adolf Dymśa, Mira Zimińska. W tamtych latach dla teatru tworzyli tacy sławni poeci, których znamy z literatury jak: Julian Tuwim, Konstanty Ildefons Gałczyński i wielu innych. W repertuarze teatru były i są przedstawienia kabaretowe a także repertuar klasyczny, muzyczny - recitalowy. Obecnie dyrektorem teatru jest pan Wojciech Malajkat. W obecnej obsadzie możemy zobaczyć np. Annę Dereszowską, Zbigniewa Zamachowskiego czy Artura Andrusa. Wraz z klasą byliśmy na przedstawieniu muzycznym pt. „Królowa Śniegu” wg J.Ch. Andersena. Przedstawienie było bardzo barwne z ciekawą scenografią i dobrą oprawą muzyczną. Polecam innym. Mam nadzieję w niedługim czasie znów odwiedzić miejsce bardzo kulturalne, może Filharmonia Narodowa ... ?

---

---

---

---

#### Redakcja TRÓJWIEŚCI:

Marzena Stasiak, Katarzyna Figut- opiekunowie  
dziennikarze: Maja Cieślak, Aleksandra Kras-  
Bolimowska, Anna Czubła, Maria Dybiec, Wiktoria  
Zobaczyńska, Julia Skomiał, Stanisław Wardziak,  
Oliwia Gozdek, Michałina Gosik, Julia Dziurzyńska  
Nauczyciele: Krystyna Stańkowska, Urszula Karazja  
Adres:  
Szkoła Podstawowa nr 3 im. Bolesława Krzywoustego  
w Sochaczewie  
ul. Hanki Sawickiej 5  
96-500 Sochaczew



### KULTURA PRZEZ WIELKIE „K” – CZYLI... WYCIECZKA DO OPERY NARODOWEJ W WARSZAWIE

Jestem uczniem szkoły muzycznej, w ramach zajęć odwiedziliśmy Operę Narodową -Teatr Wielki w Warszawie.To piękne miejsce, wystawiane są tu przedstawienia teatralne,opera i balet. Historia powstania Teatru jest burzliwa, kamień węgielny pod budowę teatru w obecnej lokalizacji czyli na Pl. Teatralnym (dawniej Pl.Marwiński) wkopano 19.11.1825 roku w 60 rocznicę pierwszego przedstawienia w języku polskim. Pierwsze przedstawienie odbyło się 24.02.1833 r, na inaugurację wybrano „Cyrulika sewilskiego" po polsku . W czasie II Wojny Światowej, w skutek hitlerowskich bombardowań teatr legł w ruinie. W 20 latach od zakończenia wojny teatr został ponownie otwarty (19.11.1965). Jest piękny zbudowany z granitu, marmurów i kryształów z których wykonane są przepiękne żyrandole. W Teatrze Wielkim – Operze Narodowej znajduje się jedna z największych scen operowych świata - Sala Moniuszki, o powierzchni 1150 m<sup>2</sup>. Na zapleczu sceny, na jej poziomie znajduje się poczekalnia dla artystów, charakteryzatornia, mała sala baletowa oraz liczne garderoby. Widownia mieści na parterze, w amfiteatrze i na trzech balkonach 1760 osób. W trakcie wycieczki pokazano nam także: garderoby, rekwizytornie, pracownie krawieckie, stolarskie, ślusarskie, własny oddział straży pożarnej i służby medyczne. Wiele by opowiadać ale miejsca brak , warto to zobaczyć.