

## MONIKA OWORUSZKO - PISARKA udzieliła wywiadu Lenie Kopowicz

*Jeśli o czymś  
 marzysz, nie bój  
 się walczyć o  
 swoje marzenia!  
 Próbuj i staraj  
 się a na pewno  
 osiągniesz cel!*

Lenie udało się  
 spełnić swoje  
 marzenia i spotkać  
 autorkę książek  
 panią Monikę  
 Oworuszko!  
 Przeprowadziła  
 wywiad i dostała  
 autograf pisarki na  
 książce.



**KRYMINAŁ  
 DIETETYCZNY**

**Czy znacie taki  
 gatunek epicki?  
 Nie? To najwyższy  
 czas to zmienić!  
 "Walenty i spółka"  
 to seria  
 niesamowitych  
 opowieści o o  
 Walentym  
 Węglowodanie,  
 Werze Wodzie,  
 Błażeju i Balbinie  
 Białko oraz  
 Tęgomirze  
 Tłuszczu**

### WARTO CZYTAĆ !

Lena Kopowicz, z  
 klasy III a, jest  
 wielką miłośniczką  
 książek pani Moniki  
 Oworuszko.  
 Zakochała się w  
 serii kryminalnej o  
 "Walentym i  
 spółce". Pierwszą  
 część tej  
 prezentowała  
 podczas XV  
 Konkursu

powiatowego "Tę  
 książkę warto  
 przeczytać" .  
 Wcieliła się w Werę  
 Wodę, która z  
 bólem serca  
 rozprawia o tym jak  
 niezdrowo w  
 dzisiejszych  
 czasach odżywiają  
 się dzieci oraz jak  
 duża w tym rola jest  
 jej przyjaciół:

Walentego  
 Węglowodana,  
 Tęgomira Tłuszczu  
 i Błażeja Białko.  
 Lena była tak  
 przekonująca w  
 swej roli, że  
 komisja  
 konkursowa  
 przyznała jej II  
 miejsce w tym  
 prestiżowym  
 konkursie!

### W numerze:

- Zuchowe wieści
- Wieści ze szkoły
- Twórczość  
 naszych uczniów
- Moda i uroda
- Porady i przepisy
- Wywiady
- Recenzje
- Szkolne Koło  
 Teatralne
- Sport



## ZUCHOWE WIEŚCI



Od dłuższego już czasu zuchy ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Sochaczewie, jako mali ratownicy są zapraszani na tę akcję i prowadzą tam prezentację programu udzielania pierwszej pomocy. Dnia 21 kwietnia 2018 r. uczniowie klasy III b jako mali ratownicy i zuchy aktywnie uczestniczyli w corocznej akcji ogólnospołecznej MOTOSERCE. Jest to akcja, którą wymyślili i rokrocznie prowadzą motocykliści z Klubu Motocyklowego BORUTA Sochaczew. Zajmują się niesieniem pomocy potrzebującym ludziom. Robią to poprzez zbiórkę krwi i pieniędzy potrzebnych do szybkiego ratowania życia. Akcja odbywa się co roku na terenie Muzeum Kolei Wąskotorowej w Sochaczewie. Żeby zachęcić ludzi do aktywnego uczestnictwa w akcji organizują na terenie muzeum różnorodne koncerty, kiermasze, spotkania ze służbą medyczną, podczas których można wykonać darmowe podstawowe badania, porozmawiać na interesujące tematy, zasięgnąć porad medycznych i oczywiście oddać krew.

Dzięki nim można poznać, bądź przypomnieć sobie kolejne etapy udzielania pierwszej pomocy. Do swoich prezentacji wykorzystują zdobyty przez nich podczas prezentacji telewizyjnych i konkursów sprzęt w postaci fantomów, kamizelki do ćwiczeń w zakrzuszeniach i defibrylatora ćwiczeniowego. Po prezentacji prowadzą dla chętnych warsztaty, można więc poćwiczyć etapy resuscytacji czyli masaż serca i wdechy ratownicze. Podczas akcji wspieraliśmy także finansowo zbiórkę pieniędzy dla bardzo chorego jednego z motocyklistów i organizatorów akcji Pana Tomka Sołdaczuka. Za swoją pracę wolontariacką otrzymały zuchy od organizatorów jogurty i upominki. O tych i wielu innych atrakcjach społecznych. Można poczytać na szkolnej stronie internetowej: [www.sp3.sochaczew.pl](http://www.sp3.sochaczew.pl) oraz internetowej stronie harcerskiej: [www.zhp.sochaczew.pl](http://www.zhp.sochaczew.pl).

Zapraszamy do lektury artykułów i reportaży zdjęciowych z działalności zuchów z gromady „Leśne Bractwo”, jako uczniów Szkoły Podstawowej nr 3 im. Bolesława Krzywoustego w Sochaczewie.

*Artykuł przygotowała  
drużynowa harcmistrz  
Krystyna Stańkowska*

## Wiosna w twórczości poetyckiej uczniów klas młodszych

Uczniowie klas I-III z naszej szkoły wzięli bardzo aktywny udział w konkursie poetyckim pt. „Mali poeci piszą wiersze o wiosnie”, zorganizowanym przez szkołę Podstawową nr 7. Zapraszamy do zapoznania się z twórczością naszych uczniów.

### Pozieleniało

Pozieleniało- na szczęście!  
 Tam, tu i wszędzie.  
 Niedźwiedzie budzą się ze snu.  
 Z głodu mówią: mru, mru, mru!  
 Pięknie zieleni się trawa na łąkach.  
 Fruwa motylek i biedronka.  
 Pójdę na łąkę gdzie rosną przebiśniegi.  
 Zrobię bukiet dla kolegi.  
 Aleksandra Gorzelak, kl. III c

### Tajemniczy gość

*Dzisiaj w szkole śmiech niezwykły,  
 Wszelkie złe humorki znikły,  
 Skąd ta radość? Co się stało?  
 Co się wcześniej tutaj działo?  
 Jak się pytam skąd ta radość,  
 Wszyscy mówią „Był tu gość!”  
 On rozbawił wszystkich wokół,  
 I wyciągnął dzieci z bloku,  
 On roztopił wszystkie smutki,  
 Zrobił uśmiechów ogródek malutki,  
 Nagle sprawa bardzo prosta,  
 Bo tym gościem była Wiosna!  
 Świeci słońce, kożuchy chowamy,  
 Czyli to oznacza, że już wiosnę mamy!  
 Od naszej szkoły chyba zaczęła,  
 Lecz na drugi dzień bez śladu zniknęła,  
 W sumie nie zniknęła, ślad zostawiła,  
 Tylko postać wiosny z oczu się zmyła,  
 Łatwo szukać wiosny zielonej, kolorowej,  
 Można nawet zacząć od sukienki nowej,  
 Lecz zamiast szukać wiosny, cyc dla innych wzorem,  
 Wszyscy sobie siedzą przed telewizorem.  
 Michalina Kochanowska, kl. III d.*

### Wiersz o wiosnie

Z dalekiego kraju bociany wracają,  
 Dzieci się cieszą, dzieci się śmieją.

Wróciła wiosna, śniegi topnieją,  
 Ciepłutki wietrzyk wokół wieje,  
 I coraz mocniej słońeczko grzeje.  
 Motylki fruują, wiosenne dni przybywają.  
 W lesie turkaweczka grucha,  
 Bzyka pszczoła, brzęczy much.  
 Wyrzeliły w górę pąki,  
 Ćwierkają wróble oraz skowronki.

### Piękna wiosna

*Moja wiosno! Wiosno miła!  
 Czemu się aż tak spóźniłaś?  
 Zamiast ślicznej łąki  
 I ptaszków nad nami  
 Dałaś nam deszczyk  
 I niebo z chmurkami.  
 Gdzie są kwiaty kolorowe i zielone drzewa?  
 W których mały wróbelek ładnie nam zaśpiewa?  
 Weronika Żegnałek, kl. III c*

### Wiosna radosna

Wiosna wszystko się zieleni,  
 Słonko się radośnie mieni,  
 Kwiatki cudnie rozkwitają,  
 Ptaszki ślicznie tak ćwierkają.  
 Ja spacerować mam dziś w głowie,  
 Bazie rosną już przy rowie,  
 Biegam sobie roześmiana  
 W polu widać też bociana.  
 Polną dróżką- na rowerze,  
 Kilometrów sto przemierzę,  
 Ab w piękny dzień radosny,  
 Szukać dalej oznak wiosny.  
 Karolina Ciura, kl. III f

### Podziękowania dla wiosny

Przyszłaś! Jak zwykle, jak co roku,  
 Wytęskniona, wyczekana o zmroku...  
 Jesteś już? Pokaż się wiosno!  
 Wszyscy witamy Cię miną radosną.  
 I dziękujemy za wiosenne kwiaty,  
 Za powrót bocianów i ogrodowe rabaty,  
 I za zwierzęta, które już się obudziły,  
 I za słońeczko, za którym wszyscy tęsknimy...  
 Za co Ci jeszcze wiosno dziękować?  
 Nie mam Ci w zamian co podarować!  
 Przyjmij ode mnie szczerą uśmiech dziecka,  
 Dla Ciebie śmieją się moje usteczka.

Filip Kukawski, kl III a

## Wiosna w twórczości poetyckiej uczniów klas młodszych

### Z dalekiego kraju

Z dalekiego kraju bociany wracają,  
Dzieci się cieszą, dzieci się śmieją,  
Wróciła wiosna, śniegi topnieją.  
Cieplutki wietrzyk wokół wieje  
I coraz mocniej słońeczko grzeje.  
Motylki fruwały, wiosenne dni przybywają.  
W lesie turkaweczka grucha,  
Bzyka pszczoła, brzęczy mucha.  
Wystrzeliły w górę pąki,  
Ćwierkają wróble oraz skowronki.  
Piękne trawy, kwiaty rosą  
I powietrze pachnie wiosną.  
Z wielką radością wiosnę witamy,  
bo bardzo mocno wiosnę kochamy.

**Jan Dąbrowski kl. III b**

### Wiosna

**Hej wiosenko, nasza miła, wreszcie u nas  
zagościłaś!  
Żegnam zimę, żegnam mróz i śnieg, bo przywitać  
ciebie już chcę!  
A ta panna, zwana Marzanna, która topić się nie  
chciała,  
Bo sukienkę śliczną miała W końcu żywotu nam  
nie dotrzymała!  
Chcemy wiosnę, czas zieleni, wszystko wkół się  
odmieni!  
Trawka mała już wyrasta i ten cudny śpiew  
narasta!  
Patrzcie jeszcze, słońce grzeje, dzieci**

**częściej bawią się  
na podwórku czy boisku, na rowerze czy skuterze.  
Lżejsze czapki już na głowach, grubsze kurtki w  
szafach są!  
W końcu ciepłej jest na dworze!  
No widzicie, same plusy, cieszcie się,  
Że wiosna nareszcie jest!**

**Daria Wróblewska kl. III b**

### Marzenie o wiosnie

**Jest taka jedna pora roku,  
co wszyscy oczekują jej na każdym kroku,  
nazywa się wiosna  
i jest dla nas bardzo radosna.  
Kiedy już zima nam daje w kość,  
grypy i choroby męczą nas non stop,  
wtedy bardzo marzymy o wiosnie,  
na samą myśl o niej, serce nam rośnie.  
W głowach mamy jedno pragnienie:  
„ciepło, słońce, kwiaty oraz cienkie ubranie”.  
Oby ten czas chłodniejszy,  
zamienił się w cieplejszy!  
Oby wiosna przybyła  
i humor nam poprawiła!  
Gdy zaczyna się marzec,  
wiosna powinna już nadejść.  
Czasem jej zima szyki pokrzyżuje,  
jak sobie jeszcze śnieg i mróz zaplanuje.  
Trochę deszczu, zimy, lata  
wiosna nam poprzepłata.  
„W marcu jak w garncu” – znamy to przysłowie,  
ale tylko pragnienie przyjścia wiosny i ciepła mamy  
w głowie.  
A gdy już widzimy zielone trawy, kwiaty i pąki, to  
znak tego, że wiosna dotarła na łąki.  
Także w miastach powoli się rozgości,  
jak już znikną barwy ponurej szarości.  
Ich miejsce zastąpią piękne, zielone liście i  
kolorowe kwiaty,  
które wypełnią na trawnikach całe rabaty.  
Tulipany, krokusy i żonkile,  
dają nam miłe chwile.  
Gdy wiosna do nas przybywa,  
to cała przyroda wokół nas ożywa.  
Przybiera wszystkie kolory tęczy,  
a zima już jej nie męczy.  
Wiosna jest wspaniała  
i dla ducha i dla ciała.  
Gdy nadejdzie czerwiec i maj,  
wtedy jest w przyrodzie prawdziwy raj.**

*Zacznie się czas imprez plenerowych w naszym mieście, takich jak Dzień Dziecka, Dni Sochaczewa czy Motoserce.*

*Wtedy widać, że wiosna przybyła do nas i nastał atrakcji i zabaw czas.*

### **Dominik Wrześniński kl. III b Nadejście wiosny**

Gdy wiosna do nas przybędzie,  
to od razu cieplej nam będzie.  
I na duszy i na ciele,  
szybko zrobi się weselej.  
Zakwitnie wszystko dookoła  
i przyroda zrobi się kolorowa.  
I dla dużych i dla małych  
jest to czas wspaniały!  
Dzieci zdejmą czapki i szaliki  
i z bałwanów odpadną guziki.  
A ich brzuchy i głowy  
roztopią się w dużą ilość wody.  
Coraz cieplej jest w przyrodzie,  
nie ślizgamy się na lodzie.  
Wszyscy sanki już chowają  
i rowery wyciągają.  
Śniegu widać coraz mniej,  
ludziom będzie dużo lżej.  
Zaczynają rosnać piękne, zielone trawy,  
które mogą być fajnym miejscem na spacer i zabawy.  
Wtedy przyroda budzi się do życia,  
poprawia nam się nastrój i mamy więcej energii do spożycia.  
Dzieci zaczynają grać w piłkę, jeździć rowerami,  
niektóre skaczą na skakankach i pędzą hulajnogami.  
Częściej przebywamy na powietrzu spacerując,  
piękne tulipany, żonkile i narcyzy obserwując.  
A gdy wybierzemy się do ogródków i na łąki,  
poczujemy zapach skoszonych traw  
i zobaczymy piękne na gałązkach pąki.  
Wyrosną z nich liście i kwiaty,  
to znak, że już koniec zimowej aury.  
Zwierzęta budzą się ze snu zimowego,  
a dzieci bawią się na dworze w chowanego.  
A gdy nastanie Wielkanoc,  
na stołach pojawi się baranek, rzeżucha i zając.  
Są to kolejne symbole wiosny,  
tej pory roku bardzo radosnej.  
Wiosna to dużo słonecznych dni,  
które zapewnią nam wiele miłych chwil.  
Nawet jak wiosennego deszczu trochę popada,  
nie będziemy smutni, bo też będzie fajna zabawa.

**Mateusz Wrześniński kl. III b**

## **XVI Mistrzostwa Powiatu Sochaczewskiego w Pływaniu**

Na sochaczewskim basenie ORKA, w dniu 11 kwietnia 2018 r. odbyły się XVI Mistrzostwa Powiatu Sochaczewskiego Pływaniu.

W kategorii klas I-III Szkół Podstawowych, naszą szkołę SP reprezentowali następujący uczniowie:  
Opiekunowie:

p. Krystyna Stańkowska  
p. Elżbieta Tonecka

Kategoria: KLASY I – III SP

### **Dziewczęta:**

1. Maria Wachowska, kl III a
2. Antonina Baśkiewicz kl. III b
3. Amelka Sitowska kl. III b
4. Daria Wróblewska kl. III b
5. Nadia Furman kl. III c
6. Michalina Andrzejczak kl. III c
7. Weronika Przewoźna kl. III d
8. Amelka Starzyńska kl. III f
9. Iga Kacprzak kl. IV d

### **Chłopcy:**

1. Pawelec Wojciech kl. I b
2. Jan Dąbrowski kl. III b
3. Antek Nowak kl. III b
4. Oskar Starzec kl. III b
5. Michał Wronisz kl. III c

Wszyscy ci zawodnicy uczestniczą w cotygodniowych lekcyjnych zajęciach basenowych, a niektórzy z ich dodatkowo pływają w sekcjach pływackich. Jedni i drudzy byli świetnie do zawodów przygotowani oraz doskonale panowali nad stresem konkursowym.

Każdy z ich uśmiechał się od ducha do ucha i starał się wykazać jak najlepszymi umiejętnościami pływackimi. Poszło zupełnie nieźle!

## XVI Mistrzostwa Powiatu Sochaczewskiego w Pływaniu



**Eliminacjach indywidualnych** nie zdobyliśmy żadnego miejsca, a wyniki

W kategorii klas I-III Szkół Podstawowych, naszą szkołę SP reprezentowali następujący uczniowie: zawodników przedstawiali się następująco:

### Dziewczynki:

Marysia Wachowska – cz. 22,13

Weronika Przewoźna – cz. 22,42

Michalina Andrzejczak - cz. 27,15

Antonina Baśkiewicz - cz. 30,31

Amelka Starzyńska - cz. 31,56

Nadia Furman - cz. 32,31

Daria Wróblewska - cz. 34,00

Amelka Sitowska - cz. 35,53

### Chłopcy:

Antek Nowak – cz. 20,24

Michał Wronisz - cz. 23,62

Wojtek Pawelec – cz. 24,52

Oskar Starzec – cz. 28,53

Jaś Dąbrowski - cz. 29,20

### W finałach eliminacyjnych startowali:

- Kacprzak Iga – uzyskując czas 22,50
- Przewoźna Weronika - uzyskując czas 23,15
- Wachowska Marysia – uzyskując czas 23,45
- Antek Nowak - uzyskując czas 20,24

Po finałach indywidualnych wystartowały sztafety zespołowe, walcząc o puchary dla szkół. Nasza reprezentacja z klas młodszych wystawiła dwa składy sztafetowe z następującymi zawodnikami:

- **I sztafeta:** Iga Kacprzak, Marysia Wachowska, Antek Nowak, Michał Wronisz
- **II sztafeta:** Weronika Przewoźna, Michalina Andrzejczak, Wojtek Pawelec, Oskar Starzec

**I sztafeta** wywalczyła **2 miejsce** i zdobyła dla SP 3 srebrny puchar ufundowany przez wójta gminy Sochaczew. Gratulujemy wszystkim zawodnikom, dziękujemy za wspaniałą walkę i życzymy jeszcze większego szczęścia w przyszłych mistrzostwach.

**Autor strony: Krystyna Stańkowska**



## SPOTKANIE Z PISARKĄ MONIKĄ OWORUSZKO

**Pani Monika Oworuszko jest autorką zabawnej serii kryminału dietetycznego pod tytułem "Walenty i spółka", w których zachęca dzieci do zdrowego odżywiania.**

**Jak to się stało, że została Pani pisarką? Czy od dziecka Pani o tym marzyła?**

Już w podstawówce lubiłam lekcje języka polskiego i dobrze pisałam wypracowania. Kiedy byłam w liceum dużo czytałam, maturę z polskiego zdałam na piątkę. Po studiach pracowałam w różnych firmach, zajmowałam się reklamą i pisałam teksty do materiałów reklamowych i edukacyjnych. Pewnego dnia zamarzyłam o tym, by napisać książkę i zapisałam się na kurs pisania. Zaczęłam pisać książkę dla dorosłych, ale jej nie ukończyłam. Potem studiowałam przez rok dietetykę i wymyśliłam serię kryminalno-dietetyczną dla dzieci pt. „Walenty i spółka”. Dzieciom moja historia się podobała, więc postanowiłam ją wydać i tak zmieniłam zawód: zostałam pisarką i wydawcą.

**Gdyby nie była Pani pisarką, to kim?**

Mogłabym być projektantką dzianiny, bo uwielbiam robić na drutach. Moja babcia Zosia pokazała mi jak się robi oczko prawe i lewe, a resztę nauczyłam się sama. Teraz mój dzień wygląda tak: rano piszę albo jadę na spotkania z dziećmi, a wieczorem kiedy jestem już zmęczona pracą umysłową dla relaksu wymyślam wzory i robię na drutach swetry, czapki i inne rzeczy dla mojej rodziny. Po prostu to uwielbiam tak samo jak pisanie.

**Skąd pomysł na serię "Kryminał dietetyczny" ?**

Pomysł na serię książek przyszedł mi do głowy podczas studiów dietetycznych. Dowiedziałam się, że polskie dzieci tyją najszybciej w Europie i, że nie ma zbyt wielu materiałów na ten temat dla dzieci.

Postanowiłam, że napiszę serię edukacyjną, ale taką którą dzieci będą chcieli czytać: z humorem, wartką akcją i fajnymi bohaterami. Kiedy mój syn chorował na anginę, zaczytywał się w kryminałach i wtedy wpadł mi do głowy pomysł, żeby wprowadzić do książki czarny charakter i wątek kryminalny

**Skąd czerpie Pani inspiracje, wymyślając przygody Walentego?**

Najwięcej pomysłów zdobyłam na studiach dietetycznych, a potem przeczytałam jeszcze wiele książek na ten temat. Dowiedziałam się nie tylko o tym, co warto jeść, ale także o otyłości na świecie, o tym jak działa przemysł spożywczy i reklama niezdrowej żywności. A wszystkie te ważne i poważne sprawy zamieniłam na przygody moich bohaterów, bo dla dzieci najważniejsza jest fajna historia. Inspiracje do moich książek czerpię także od czytelników – dzieci podpowiadają mi, co powinno się wydarzyć w kolejnych częściach (np. ślub Wery i Walentego), a pewien chłopiec w czasie spotkania autorskiego wymyślił nawet tytuł nowej książki: Walenty i spółka buszują w lodówce

foto: Podziękowania od Pani Moniki Oworuszko

### Walenty i spółka. Kryminał dietetyczny

„Walenty i spółka” to pierwsza seria kryminalno-dietetyczna dla dzieci. Śledząc losy bohaterów: Walentego Węglowodana, Wery Wody, Tęgomira Tłuszczka, Balbiny i Błażeja Białko młodzi czytelnicy poznają zasady zdrowego odżywiania.



W kolejnych częściach Walenty z przyjaciółmi wyruszą w kulinarną podróż dookoła świata, zbudują piramidę zdrowego żywienia, poszukają prawdziwych witamin, poznają historię jedzenia i dowiedzą się, jak działa reklama żywności. Ostatnia część serii opowie o ruchu, niezbędnym elemencie zdrowego stylu życia.

W historii nie zabraknie kłótni, nieszczęśliwej miłości i czarnego charakteru. Wpadające w ucho hasła („Kto je frytki, ten jest brzydki” czy „Kto słodzone napoje wciąż pije, temu brzuch rośnie i ząb gnije”), piękne ilustracje i wartka akcja gwarantują dobrą zabawę.



Kochanym Uczniom Szkoły Podstawowej  
nr 3 im. Bolesława Krzywoustego w Sochaczewie  
serdeczne pozdrowienia przesyła autorka

Monika Oworuszko



### Czy ma Pani takie chwile, że żadne pomysły nie przychodzą do głowy i nic nie może Pani napisać?

Oczywiście są takie dni, że książki „same się piszą” i takie, gdy wszystkie rymy czy dialogi wydają się „na siłę”.

### Jeśli tak, to co Pani robi w chwilach, gdy brakuje "weny twórczej"?

Najważniejsze, żeby pisać jak najczęściej, najlepiej każdego dnia i poprawiać po kilka razy napisane teksty – wpada się wtedy na lepsze pomysły. Czytam też książki innych twórców, no i oczywiście rozmawiam z dziećmi.

### Czy pisze Pani tylko dla dzieci czy i dla dorosłych?

Jak dotąd wydałam sześć książek dla dzieci, ale właśnie kończę pisać książkę dla kobiet – mamom też należy się relaks z ciekawą lekturą. J. Moje plany na najbliższy czas to: napisać kolejną serię dla dzieci i kilka książek dla kobiet – mam już pomysły, a nawet tytuły.

### Gdybym chciała zostać pisarką, jakich rad by mi Pani udzieliła?

Czytaj dużo książek i pisz! W szkole pisze się wypracowania, ale jeśli chcesz zostać pisarką pisz także scenki, w których jest akcja, konflikt pomiędzy bohaterami i dialogi.

### Czy w swoim życiu prywatnym trzyma się Pani zasad zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia?

Oczywiście! Codziennie kupuję świeże produkty i gotuję obiady dla całej rodziny. Unikam produktów, które są wysoko przetworzone i mają dużo cukru, tłuszczu i soli.

### Jaka jest Pani ulubiona potrawa lub deser?

Moje ulubione potrawy to warzywa: uwielbiam fasolkę szparagową (w lecie mogę ją jeść każdego dnia), kapustę, kalafiora, pomidory, szparagi i inne. Moim ulubionym deserem są lody, ale nie takie produkowane w fabryce tylko naturalne z lodziarni.

### Skąd w Pani tyle dobrej energii? Bo pewnie nie będę pierwszą, która powie, że Pani nią emanuje

Dziękuję za komplement. J. Lubię ludzi, jestem optymistką i doceniam to co mam: zdrowie i fajną rodzinę. Pracując realizuję swoją pasję (a to najlepsza praca pod słońcem) i jestem bardzo zaangażowana – pisząc i mówiąc do dzieci staram się, żeby stały się mądrzejsze, i żeby czytając moje książki dobrze się bawiły (tak jak ja!).

Dziękujemy za miłe spotkanie i wywiad.

autor: Lena Kopowicz, kl. III a





## SZKOLNE KOŁO TEATRALNE



**„Oswoić znaczy stworzyć więzy. Teraz jesteś dla mnie tylko małym chłopcem, podobnym do stu tysięcy małych chłopców. Nie potrzebuję ciebie a ty nie potrzebujesz mnie. Lecz jeśli mnie oswoisz, będziemy się potrzebować nawzajem. Będziesz dla mnie jedyny na świecie. I ja będę dla ciebie jedyny na świecie”.**

To uniwersalne i ponadczasowe przesłanie towarzyszyło nam przy wyborze scenariusza dla Szkolnego Koła Teatralnego na II Sochaczewski Festiwal Teatralny SPAT.

Mały Książę opuszcza swoją asteroidę B 612 i wyrusza w podróż. Spotyka na swojej drodze ciekawe i barwne postacie: króla, bankiera, latarnika, próżnego, żmiję i lisa. W wyniku tej podróży rodzi się jedno przeświadczenie, że to co miał do tej pory, a utracił, było w jego życiu najważniejsze.

W naszym spektaklu chcieliśmy dotknąć tematów najważniejszych: dojrzewania, miłości i przyjaźni, straty. Każdy odbiorca mały i duży mógł znaleźć uniwersalne przesłanie dla siebie. Zastanowić się nad ulotnością tego wszystkiego co nas otacza oraz rolą bliskich w naszym życiu.

Jury konkursowe doceniło inwencję twórczą oraz kunszt naszych młodych aktorów. Otrzymaliśmy Wyróżnienie „SPAT”.

Festiwal stał się dla naszych młodych artystów okazją do pokazania przed dużą widownią, zagrania w blasku reflektorów na profesjonalnej scenie, stworzenia dialogu między widzem a aktorem. Nie bez znaczenia było również czerpanie inspiracji od innych twórców oraz integracji naszego szkolnego zespołu.

Bogatsi o te doświadczenia i zainspirowani różnorodnością form teatralnych mamy jeszcze więcej pomysłów, które chcielibyśmy wcielić w życie i przekuć na nowe spektakle.

Spektakl "Mały Książę" społeczność naszej szkoły będzie mogła zobaczyć pod koniec kwietnia z okazji Światowego Dnia Książki.

Najpiękniejsze cytaty z "Małego Księcia" :

*A oto mój sekret. Jest bardzo prosty: dobrze widzi się tylko sercem. Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu...*

*Człowiek naraża się na lzy, gdy raz pozwoli się oswoić.*

*– Jeśli chcesz mieć przyjaciela, oswoj mnie!*

*– A jak to się robi? – spytał Mały Książę.*

*– Trzeba być bardzo cierpliwym. Na początku siedzisz w pewnej odległości ode mnie, ot tak, na trawie. Będę spoglądać na ciebie kątem oka, a ty nic nie powiesz. Mowa jest źródłem nieporozumień. Lecz każdego dnia będziesz mógł siadać trochę bliżej...*

*Ludzie mają zbyt mało czasu, aby cokolwiek poznać. Kupują w sklepach rzeczy gotowe. A ponieważ nie ma magazynów z przyjaciółmi, więc ludzie nie mają przyjaciół.*



## TEŃ KSIĄŻKĘ WARTO PRZECZYTAĆ

Mam na imię Kuba, chciałbym Wam opowiedzieć o mojej wyjątkowej przyjaźni.

Betti za nic w świecie nie chciała wyjść do naszego samochodu. Tak bardzo bała się ludzi, że nie umiała nam zaufać. Pracownica schroniska zaczęła opowiadać historię Betti.

„Odebraliśmy ją w Wigilię Bożego Narodzenia, wtedy mróz dochodził do – 30 stopni. Właściciel trzymał ją na dworze pod jedną deską. Była wyczerpana, wychudzona i zziębnięta”

Nie mogłem uwierzyć, że w taki wyjątkowy dzień, właściciel przygotował uroczystą kolację, ubrał choinkę, dzielił się opłatkiem z najbliższymi a psa pozostawił samego sobie. Serce pękało mi z żalu. Trudno się dziwić, że teraz psinka była taka nieufna i zapierała się przed wejściem do samochodu. Żaden podstęp ani sposób nie przynosił efektów. Wreszcie tata wpadł na pomysł, żeby zasłonić jej oczy. Pracownik schroniska przyniósł czarną chustę. Zadziałało! Betti weszła do samochodu.

Niestety to jeszcze nie był koniec naszych kłopotów, najgorsze było jeszcze przed nami. Gdy dojechaliśmy do naszego domu, Betti uznała, że najlepszym miejscem dla niej będzie ciasny schowek pod schodami, wokół którego rosły kujące róże. Tylko tam czuła się bezpiecznie. Pewnego wieczoru podsłuchałem rozmowę rodziców. Mama była przerażona tym, że suczka nie je i nie pije, wciąż jest apatyczna i smutna. Nie zaadoptowała się mimo, że wszyscy się tak mocno staramy. Tata przekonywał, żeby jeszcze została, żebyśmy jeszcze próbowali. Rozplakałem się, wiedziałem że to już koniec, że nie ma nadziei, że będziemy musieli oddać ją do schroniska.

Następnego dnia rano zobaczyłem ciężarówkę przed naszym domem. Tata tłumaczył się, że nie poradziliśmy sobie z jej traumą, mimo że bardzo o nią obaliliśmy.

Byłem smutny, zły i zdesperowany. Pobiegłem do Betti, żeby się pożegnać. Ze łzami w oczach rzuciłem się do ogrodu a Betti... pobiegła za mną. Wróciliśmy po 10 minutach, moja psia przyjaciółka wreszcie się otworzyła, czułem że narodziła się między nami więź. Tata udawał, że jest zły ale w głębi serca był bardzo szczęśliwy. Ciężarówka odjechała, Betti została.

Jeśli chcecie się dowiedzieć jakie były dalsze losy suczki Betti i jej właściciela koniecznie sięgnijcie po „Psie troski” autorstwa Toma Justyniarskiego. Do przeczytania tej pięknej książki zachęcał Bartek Kocimski podczas powiatowego konkursu "Tę książkę warto przeczytać"



## SZCZYPTA HISTORII

Władysław Jagiełło był Królem Polski i Wielkim księciem Litewskim. Zasiadał na tronie przez 48 lat i stał się najdłużej panującym królem Polski. Urodził się w 1362 r. jego rodzice Olgierd i Julianna pochodzili z Litwy. To właśnie on dał początek dynastii Jagiellonów.

Po śmierci swojego ojca wstąpił na tron książęcy w Wilnie. Nie mógł on, jednak, objąć tronu polskiego. Miał kilka powodów. Nie był katolikiem. Musiał przyjąć chrzest oraz poddać kraj- Litwę- chrystianizacji. Jagiełło osobiście przetłumaczył dla swoich poddanych Modlitwę Pańską oraz Skład Apostolski. Drugiego lutego 1386r w Lublinie na jednym z sejmów walnych Jagiełło został wybrany królem Polski, uroczystie przyjął imię Władysław. Następnie poślubił Jadwigę Andegaweńską- młodzianką dziewczynę. Zawarł Unię i dopiero wtedy został ukoronowany na króla. Powstało także największe państwo tamtejszej Europy.

foto: Władysław Jagiełło i Jadwiga Andegaweńska



Poprawiły się stosunki polsko-litewskie. Nowa sytuacja polityczna dawała korzyści obu Państwom. Polska miała możliwość handlowania ze wschodem, a Litwa dawała ochronę przed Krzyżakami.

Jagiełło ufundował Kościół Bożego Ciała w Poznaniu. Przed każdą wojenną wyprawą król odwiedzał to miejsce, znajdując czas na modlitwę i wyciszenie. Udzielał się w polityce. Skomplikowane decyzje zaowocowały wybuchem wojny z Zakonem Krzyżackim.

15 lipca 1410 r. pod Grunwaldem doszło do jednej z największych średniowiecznych bitew. Oczywiście przed starciem odśpiewano ówczesny hymn „ Bogurodzica”. Warto dodać, że po stronie polsko-litewskiej znajdowały się również wojska tatarskie, ruskie i czeskie. W długiej i wyczerpującej bitwie zginęło wielu znakomitych rycerzy. Śmierć poniósł Mistrz Zakonu Krzyżackiego - Ulrich von Jungingen.

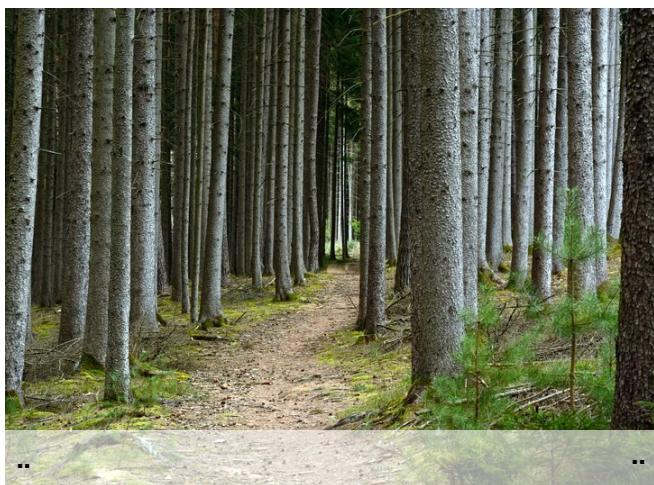
Po prawie dwuletniej wojnie zawarto pokój podpisany w Toruniu. W podziękowaniu za zwycięską walkę król nadał szlachcie przywileje. Następnie wybrał się w podróż po Litwie, odwiedzając najbardziej odległe części państwa. W tym okresie państwo polsko-litewskie cieszyło się w Europie znaczącą pozycją.

Król Władysław Jagiełło zmarł w Medyce wskutek długotrwałego przeziębienia. Jego następcą był Władysław Warneńczyk. Ale to już zupełnie inna historia...

foto: "Bitwa pod Grunwaldem" obraz Jana Matejki



## CZAS SIĘ ROZPISAĆ



Czas na chwilę czytania...  
"Nowa droga?"

Smukła jasno szara pręgowana sylwetka przemykała się zwinnie pomiędzy wielkimi konarami drzew. W pewnym momencie jej jasno zielone oczy zwróciły się ku górze. Kotka westchnęła ledwo co dostrzegając błękit nieba zza zielonych liści wysoko nad nią. Łapy już ją bolały ale jednak dzielnie ruszyła dalej przed siebie.

-Nadal sądzisz, że było warto..?- Mruknęła cicho do siebie i spojrzała w dół na posadzkę lasu okrytą mchem. Nim planowanie chciała już zamknąć oczy przed nią mignęło coś białego. Postawiła uszy i odwróciła głowę w tamtym kierunku. Jej źrenice się zwężyły gdy dostrzegła białe futerko i czerwone oczka. Królik stanął na dwóch łapak poruszył pyszczkiem po czym uciekł w przeciwnym kierunku. Zaciekawiona lekko otworzyła pyszczek po czym położyła po sobie uszy i ruszyła w tą samą stronę, Nieświadomie oddalając się od właśnie tego czego szukała...

"Tęsknota"

Kocur w pewnym momencie stanął i się rozejrzył po czym znów spojrzał przed siebie - Czy na pewno to

- Spojrzał w prawo – A może to tędy ?- Gwałtownie spojrzał w lewo – Nie! To tędy!- Znów spojrzał prawo – Nie, tak tędy! Nie.. Tak... Nie – Powtórzył tą czynność kilka razy, aż opadł bezwładnie na ziemię i schował pyszczka w łapach tonąc w żalu.

– Gdzie jesteś... Tak bardzo cię potrzebuje..- Zamknął zalazawione oczy i skulił się na mchu w kłębek przykrywając ogonem, tak jak zawsze.. tylko tym razem był sam. W pewnej chwili poczuł pod swoim pyszczkiem miękkie futerko a w nozdrza wciągnął ten jedyny na świecie słodki zapach, jego ciało wypełniło ciepło. Mimo że to mogły być jedynie tak wspaniałe wspomnienia to kocura pograżył sen, który był mu tak bardzo teraz potrzebny.

Oc to tak zwany skrót od „Original character” przekładając na polski oryginalny charakter. Mówiąc wprost, oc to wasza wymyślona postać, tak dokładnie wasza jedyna i jak się da najbardziej oryginalna względem bio czyli tak zwanej biografii oraz desig'u czyli tak zwanego wyglądu. Robienie swojego oc to naprawdę coś miłego ale również często coś zabawnego. Jeśli chodzi o całokształt, oc może być dosłownie wszystkim, może być człowiekiem, może być kotem czy kwiatkiem lub jeśli jesteś kreatywnym możesz stworzyć nawet jakiegoś ciekawego stwora. Stworzenie swojego oc jest naprawdę proste choć może zabrać czasem dużo czasu. Gdy masz już jakiś plan to spróbuj na sam początek określić mu płeć i imię, następnie możesz się zabrać za jego biografie oraz charakter sam w sobie, spróbuj go zrobić jak najbardziej wyjątkowym! Pamiętaj, że wymyślając oc możesz mu dać różne blizny lub dwukolorowe oczy, po prostu coś specjalnego tylko dla niego, tak samo możesz zrobić z jego zachowaniem, zrób je na swój sposób specyficzne. Tworzenie oc jest wspaniałe ale pamiętaj by też nie przesadzać, nie robić z niego tęczy czy też terminatora.



## MAŁY SOCHACZEWIANIN

Jesteśmy uczniami Szkoły Podstawowej Nr 3 im. Bolesława Krzywoustego w Sochaczewie i członkami koła „Mały sochaczewianin”. Poznajemy, jak funkcjonuje nasze miasto.

foto: Czytelnia dla dzieci



W marcu odwiedziliśmy Miejską Bibliotekę Publiczną w Sochaczewie. Rozmawialiśmy z panią kustosz - Hanną Jażdżyk. Opowiadała nam o współpracy z pisarzami i malarzami. Wyjaśniła, jak pracownicy biblioteki dbają o zbiory książek, organizują konkursy i spotkania z mieszkańcami.

W kwietniu spotkaliśmy się z Burmistrzem Miasta Sochaczew - panem Piotrem Osińskim, Przewodniczącym Rady Miejskiej - panem Sylwestrem Kaczmarkiem oraz Wiceprzewodniczącym Rady - panem Arkadiuszem Karasiem, który tego dnia był naszym przewodnikiem.

Pan Burmistrz ciekawie opowiadał o historii naszego miasta oraz przeprowadzanych inwestycjach. Bardzo szczegółowo odpowiadał na zadawane przez nas pytania. Następnie pan Przewodniczący Rady Miejskiej zaprosił nas do sali obrad wyjaśniając zasady prowadzenia spotkań z członkami Rady Miejskiej.

foto: Pan Rafał Wróbel- dzielnicowy z grupą Młodych sochaczewian

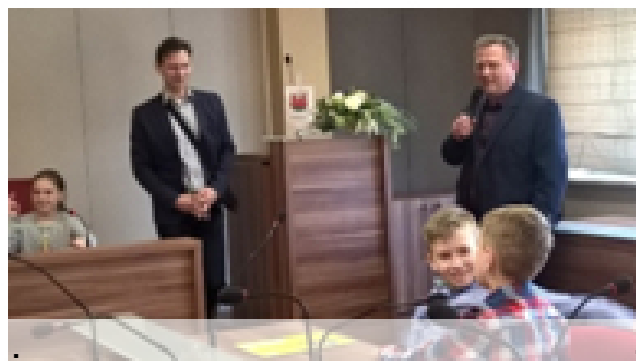


foto: Gabinet Burmistrza Miasta Sochaczew

Następnie przeszliśmy do sali monitoringu. Obserwowaliśmy miasto przez zainstalowane tam kamery i rozmawialiśmy z pracownikami. Wizyta w sali monitoringu kończyła naszą wizytę.

Dnia 20 kwietnia odwiedził nas pan Rafał Wróbel – dzielnicowy. Rozmawiał z nami o swojej pracy, o tym jak pomaga mieszkańcom. Opowiadał o egzaminach, które musi zaliczyć kandydat na policjanta.

foto: Sala obrad Rady Miejskiej



## WIEŚCI ZE ŚWIETLICY

### Konkurs literacki w świetlicy szkolnej

W dniu 11 kwietnia 2018r. w świetlicy szkolnej rozstrzygnięto konkurs literacki pt. „Wiosna! Ach to ty”. Założeniem konkursu było zachęcenie dzieci do samodzielnej twórczości poetyckiej i przelanie na papier własnych emocji.

Pierwsze miejsce i nagrodę specjalną w postaci umieszczenia wierszy autorskich na stronie internetowej szkoły oraz wydrukowanie ich w gazetce szkolnej zdobyły: Antonina Bolimowska z klasy III d i Wiktoria Szybowska z klasy II b.

Drugie miejsce ex aequo zajęły uczennice z klasy I a: Julia Bartosik i Lena Mrozińska.

Trzecie miejsce przyznano: Julii Małeckiej z klasy II b i Zofii Jarocie z klasy III d.

Uczennice pracowały pod kierunkiem p. Beaty Dańkiewicz i p. Zofii Wrzezińskiej.

Wyróżnieni mali twórcy otrzymali z rąk wicedyrektora szkoły p. Małgorzaty Dobrzyńskiej i kierownika świetlicy p. Urszuli Karazji dyplomy i nagrody.

Serdecznie gratulujemy zwycięzcom!

Beata Dańkiewicz  
Zofia Wrzezińska

### „Magiczna wiosna”

Puk, puk! Kto tam? Wiosna? Czyżby?  
Spójrz w ogrodzie zima mija,  
Tam przebiśnieg śnieg przebijają!  
A tam gdzie się śnieg wciąż bieli,  
Wiosna tęczą barw wystrzeli!  
Puk, puk! Kto tam? Wiosna? Czyżby?  
Spójrz wokół główki małe,  
W cienkie listki są ubrane,  
To krokusy rosna w trawie,  
Wychylają nos ciekawie.  
Błękit, fiolet, żółć i róż,  
Nie siedź w domu, rusz się! Rusz!  
Puk, puk! Kto tam? Wiosna? Czyżby?  
Wyjdź już z domu choć na chwilę!  
Tam pod płotem są żonkile.  
W górę się ich główki snują  
Tulipany podtrzymują.  
Zanim zieleń nam wystrzeli,  
Kwiat magnolii już się bieli.  
Szkoda czasu, wychyl nosek,  
Nie daj się już wiosnie prosić.

Antonina Bolimowska Klasa III d

### „Wiosna”

Idzie wiosna tup, tup, tup.  
Już jest słońce poszedł mróz.  
Kwitną kwiatki, kwitną drzewa.  
Serce nam z radości śpiewa.  
Wiosna, wiosna!  
Krzyczą wokół,  
Jest po prostu nam wesoło.

Wiktoria Szybowska Klasa II b



## LIST O NIEPODLEGŁOŚCI

Sochaczew, 20 lutego 2018 r.

**Droga Weroniko!**

Cieszę się, że w zeszłe wakacje przyjechałaś na wakacje do Polski i odwiedziłaś Sochaczew. Wiem, że przyzwyczyłaś się do mieszkania za granicą, ale widziałam, że czas spędzony w Ojczyźnie bardzo Ci się spodobał i wcale się temu nie dziwię!

Polska to piękny kraj, w którym mamy niezwykłą różnorodność przyrody. Każdy przyjeżdżający do nas turysta zachwyca się krajobrazami, które przecież różnią się między sobą. Na północy mamy Morze Bałtyckie, na południu możemy uczyć się sportów zimowych a stokach urokliwych gór. Każdy może u nas znaleźć coś dla siebie.

Jednakże musimy wiedzieć, że dzisiejsza wolność nie była dla nas łatwa do uzyskania. Nasz kraj nie istniał w czasie rozbiorów i przez 123 lata Polacy byli podzieleni między trzech zaborców. Później, w XX wieku spotkały nas I i II wojna światowa, której byliśmy ofiarami, a jednocześnie największymi w Europie bohaterami. Walczyliśmy o Polskę, i udało się. Jesteśmy wolnym, silnym narodem z piękną, choć często trudną historią. I wiesz co jest dla mnie najbardziej niezwykle? Zwiedzając Muzeum Powstania Warszawskiego, widziałam dzieci, nierzadko młodsze lub w moim wieku, które w 1944 roku walczyły, broniąc Warszawy. Nie wiem czy umiałabym strzelać, i uciekać przed bombami, atakującą niemiecką armią. Podziwiam te dzieci, bo nie wyobrażam sobie takich sytuacji tutaj, w Sochaczewie. Kiedyś, zwiedzając Warszawę, udaliśmy się z klasą pod Pomnik Małego Powstańca. Podziwiam tego chłopca i wszystkie inne dzieci, które przecież zachowywały się jak dorośli żołnierze – żołnierze w za dużych hełmach.

Interesuję się historią Polski, ponieważ często słyszę o niej w telewizji. Chcę poznawać swoją Ojczyznę, nie chciałabym mieszkać w żadnym innym kraju. Nigdzie nie ma lepszej kuchni, lepszych potraw, ładniejszych widoków. A przede wszystkim u nas jest bezpiecznie. Nauczyliśmy się naszą polską historią, że najważniejsze w ojczyźnie jest poczucie bezpieczeństwa. To przykre, kiedy widzę, że w innych państwach ludzie giną na ulicach z rąk terrorystów. Bałabym się mieszkać tam, gdzie wyjście do sklepu może być śmiertelnym zagrożeniem. Według mnie to nie jest wolność, a na pewno nie chciałabym bać się idąc do szkoły, sklepu, czy wychodząc do koleżanek.

Naszym powodem do dumy jest Polska, nic tego nie może zmienić. Cieszę się, że urodziłam się w tym kraju. Rok 2018 jest szczególnym momentem, kiedy możemy z dumą prezentować białą-czerwoną flagę. Dokładnie 100 lat temu, Józef Piłsudski przejął dowództwo nad Wojskiem Polskim, odzyskaliście wolność i mogliście bez obaw mówić o sobie „Jestem Polakiem i pochodzę z Polski!”.

Jestem pełna nadziei, że w kolejnym roku również będziemy mogły wspólnie spędzić okres wakacyjny. Nie mogę doczekać się wspólnych wycieczek i spędzania aktywnie wolnego czasu.

Gorące uściski,  
Idalia Maicher

## SPORT

### SKOKI NARCIARSKIE

KAMIL STOCH o nim można dużo mówić mistrz olimpijski 2018 zwycięzca cyklu Raw Air no i oczywiście MISTRZ ŚWIATA na skoczni w Planicy odebrał kryształową kulę czyli trofeum mistrza

### PIŁKA NOŻNA

W meczu z Nigerią Polska przegrała 1:0 Ale za to z Koreą Południową na nowo wyremontowanym stadionie śląskim w Chorzowie wygraliśmy 3:2 a dla Polski strzelili Kamil Grosicki Robert Lewandowski i Piotr Zieliński

### RUGBY

Niestety tu czekają nas same porażki w meczu Polska-Holandia przegraliśmy 72 do 30 A w Polska-Szwajcaria 12 do 22 za to w Polska Portugalia przez większość meczu prowadziliśmy lecz niestety w ostatniej akcji Portugalczyk przyłożył punkty co dało im zwycięstwo.

### REDAKCJA:

Katarzyna Figut, Marzena Stasiak - Opiekunowie  
Dziennikarze: Michalina Gosik, Julia Dziurzyńska, Zuzanna Kweclich, Julia Skomiał, Bartek Kocimski, Lena Kopowicz.

### Nauczyciele:

Krystyna Stańkowska, Anna Chmielewska- Wardziak, Jolanta Pisarek, Beata Dańkiewicz, Urszula Karazja.



## MODA I URODA

Najprostszy krem dla cery normalnej jest na bazie oleju słonecznikowego i naparu z rumianku, które powinnaś znaleźć w swojej kuchni. Dobry krem to taki, którego nie będziesz bała się zjeść!

Receptura na ok. 50 ml kremu:

15 ml oleju słonecznikowego (tłoczonego na zimno)

35 ml naparu z rumianku

2,5 g Olivem 1000

Przygotuj 2 torebki herbatki rumiankowej lub pół szklanki suszonych kwiatów rumianku i zalej je wrzątkiem. Pozostaw na 10-15 minut do naciągnięcia. Zamiast rumianku doskonale sprawdzi się lipa i stokrotka.

Wlej olej do rondelka (tego do podgrzewania czekolady), postaw go na rondlu z podgrzewaną na palniku wodą. W kąpeli wodnej zagrzewaj olej do temperatury ok. 75 stopni. Wsyp emulgator i mieszaj trzepaczką.

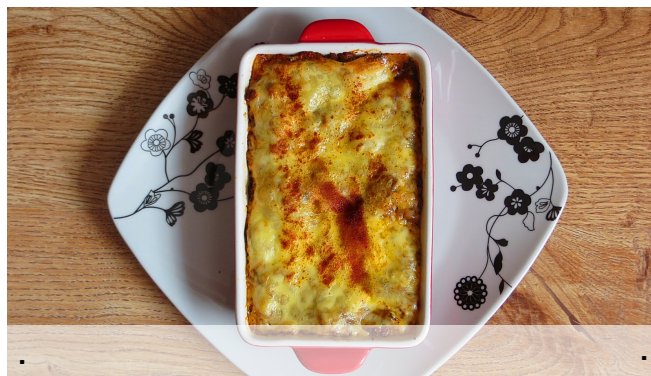
Gdy olej połączył się z emulgatorem, przelej napar z rumianku do rondelka z olejem i intensywnie mieszaj trzepaczką. Powinien nastąpić proces łączenia fazy wodnej z olejową, a emulsja nabierze lekko białego koloru. Nie przestawaj mieszać, ale nie podgrzewaj już wody w rondelku. Powoli studź całość.

Po chwili możesz wylać gorącą wodę i zmienić ją na zimną. W niej chłódź emulsję. Zazwyczaj w niższej temperaturze (ok. 40 stopni) można dodawać witaminy, składniki aktywne, kwasy owocowe i olejki eteryczne.





## SMACZNY BIZNES



## Przepis na lasange

### składniki:

- 200 g makaronu lasagne (ze sklepu)
- 400 g mielonego mięsa wołowo-wieprzowego
- 2-4 ząbki czosnku
- 2 cebule
- 500 g dojrzałych, obranych ze skórki pomidorów lub pomidorów z puszki
- 100 g oliwy z oliwek
- 150 - 400 g żółtego sera (proporcje zależne od preferencji)
- kilka pomidorów do dekoracji
- sól
- Sos beszamelowy:
  - 2 łyżki masła
  - 2 łyżki mąki
  - 500 ml mleka
  - suszone oregano i tymianek
  - bazylia świeża lub suszona

## Sposób przygotowania

Cebulę kroimy w kostkę, czosnek drobno siekamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę, przesmażamy cebulę, a następnie mięso z czosnkiem, mieszając przez ok 10 - 15 min. Dodajemy pomidory. Doprawiamy solą, oregano, tymiankiem i bazylią.

Przygotowujemy sos beszamelowy: rozpuszczamy masło, dodajemy 2 łyżki mąki, dolewamy zimne mleko i gotujemy na małym ogniu ok. 5 min aż do zgęstnienia, stale mieszając. Doprawiamy gałką muszkatołową, solą i pieprzem.

Płaty makaronu układamy w brytfance lub naczyniu żaroodpornym posmarowanym oliwą. Na makaron kładziemy trochę sera, potem sos bolognese, sos beszamelowy, ser, ponownie układamy płaty makaronu itd., aż do wyczerpania składników. Ostatnią warstwę makaronu przykrywamy sosem beszamelowym i posypujemy obficie tartym serem.

Lasagne wkładamy do piekarnika nagrzanego do 180-200°C, pieczemy ok 40 minut. Przepis na lasagne, z którego m.in. słynie kuchnia włoska, jest dość czasochłonny, ale wart zachodu!