

## *W Tym wydaniu:*

- 😊 Aktualności
- 😊 Sport
- 😊 Kawały
- 😊 Wywiad z nauczycielem
- 😊 motoryzacja
- 😊 zdrowy tryb życia





Elżbieta Rychlik

## Aktualności

:  
10 października odbyły się w naszej szkole wybory do Samorządu Uczniowskiego. W głosowaniu wzięli udział wszyscy uczniowie. Komisja

wyborcza po przeliczeniu oddanych głosów ogłosiła, iż Samorząd Uczniowski w roku szkolnym 2013/2014 pracował będzie w następującym składzie:  
Przewodniczący: Radosław Wolak -

kl. III TM, zastępcy przewodniczącego: Aleksandra Idziaszczyk – kl. III TM i Adrian Żak – kl. IV TM. Nowym członkiem Samorządu **serdecznie gratulujemy!**



Elżbieta Rychlik



## SPORT

**No i stało się. Porażka z Ukrainą w Charkowie sprawiła, że o polskim futbolu w wymiarze reprezentacyjnym można mówić wprost i samą prawdę. Nie trzeba już zachowywać politycznej poprawności i bredzić o matematycznych szansach awansu na mundial. Przytakiwać piłkarzom czy selekcjonerowi, którzy przez ponad pół roku wciskali nam wszystkim kit, że nie jest źle, że walczą, że są skoncentrowani, bojowo nastawieni, wierzą w siebie, zawsze są mocni w trudnych sytuacjach, najlepiej to grają właśnie jesienią... Mogli sobie na to pozwolić, bo jakimś niesamowitym zbiegiem okoliczności, dzięki wynikom, które tak a nie inaczej układały się w grupie H, mimo beznadziejnej postawy, wciąż byliśmy w grze. W teorii, bo dla twardo stąpających po ziemi było jasne już w marcu, do czego nadaje się drużyna Waldemara Fornalika. Mówiąc językiem piłkarskim: pozamiatane zostało po pierwszym meczu z Ukrainą w Warszawie, gdzie w kompromitującym stylu przegraliśmy 1:3. A jak ktoś się jeszcze łudził, że drużyna, która nie jest w stanie ograć Mołdawii, nadaje się jednak na mundial, to był po prostu skrajnie naiwny. Ten cień szansy był jednak dla naszych zawodników i trenera, którego rola znacznie przerastała, doskonałym alibi. Natomiast prezesowi PZPN Zbigniewowi Bońkowi pętała ręce, bo niezręcznie było mu zwalniać trenera w takich okolicznościach.**

**Teraz mamy już jak na tacy, że był to jednak błąd. Trzeba było wówczas podjąć radykalne decyzje. Być może podpaść części publiczności czy też związkowym prawnikom, którzy podpowiadali, że nie będzie się to opłacać finansowo. Teraz jest jasne, że to minione pół roku zostało stracone. O bezradności reprezentacji w formule Fornalika świadczyły choćby powołania na mecz ostatnie j szansy. Aż takiej niekonsekwencji nie prezentował nikt. Dlatego w żadnym wypadku nie można postawić tezy, że ten zespół mimo braku awansu zrobił kroczek do przodu. Nie zrobił. W polskiej piłce nic nie drgnęło od czterech lat. Jesteśmy w tym samym miejscu co za czasów schyłkowego, rozgoryczonego Leo Beenhakkera, którego zaraz po meczu ze Słowenią, gdzieś na parkingu pod stadionem, zwalniał Grzegorz Lato.**

## KAWAŁY

Jasiu przychodzi ze szkoły i mama pyta się go:

- Jasiu jak było w szkole?

- A dobrze

Pani mnie wyróżniła, powiedziała że cała klasa to debile a ja największy.

Trzej żonaci mężczyźni spotkali się w kościele. Jeden mówi:

-Wiecie co? gdy moja żona była w ciąży czytała książkę "Jaś i Małgosia" i mamy dwoje dzieci.

Mówi drugi:

-A gdy moja żona była w ciąży czytała "Trzech muszkieterów" i mamy troje dzieci.

Ostatni zerwał się do drzwi a jeden spytał:

-A gdzie Ty tak pędzisz?

-Lece do domu bo moja żona czyta "101 Dalmatyńczyków.



- Tato, tato słyszałem, że Twój tata był głupi!  
- Chyba Twój !



Pani pyta Jasia:

- Jasiu, powiedz nam skąd się bierze prąd?

A Jasiu na to:

- Z Afryki.

- A czemu akurat z Afryki?

- Bo jak wyłączą prąd, to tata zawsze mówi - znowu te mały wyłączyły prąd.

Mąż z żoną oglądają w telewizji horror.

Na ekranie pojawia się straszny, ociekający krwią potwór.

- O matko! - krzyczy żona

- Teściowa?

Faktycznie podobna.

# WYWIAD Z NAUCZYCIELEM



mogę opowiedzieć-był przykry

**Pyt:** Którą klasę lubi Pani najbardziej? Dlaczego?

**Odp:** 3te. Najlepsza ze wszystkich klas, bo jestem wychowawczynią.

**Pyt:** Jaki miała Pani najdziwniejszy sen?

**Odp:** Nie

**Pyt:** Jakie 3 rzeczy zabrałaby Pani na bezludną wyspę?

**Odp:** Książkę, telefon i 3te,

będzie wesoło **Pyt:** Umie Pani śpiewać?

**Odp:** Nie i tego zazdrościć innym

**Pyt:** Jaka była nagłupsza rzecz

jaka Pani zrobiła?

**Odp:** Zawszę

postępuję ``rozsądnie``

**Pyt:** Jaką magiczną moc chciałaby Pani posiadać?

**Odp:** Chciałabym zamieniać tych złych w dobrych, ale nie odwrotnie

**Pyt:** Co by Pani zrobiła, gdyby wygrała w totka?

**Odp:** Kupiłabym sobie dom we Włoszech w Toskanii nad morzem

**Pyt:** Ulubiona bajka z dzieciństwa?

**Odp:** Czerwony kapturek

**Pyt:** Jakie miała pani odczucia odpowiadając na pytania?

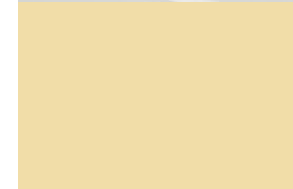
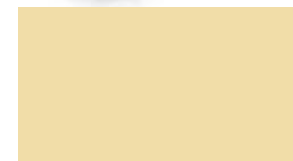
**Odp:** Nie lubię odpowiadać na pytania, wolę pytać!

## Transport przyszłości auto na prąd

KIEROWCY. ZOSTANĄ NATOMIAST WYPOSAŻONE W LASERY, KAMERY I ODBIORNIKI GPS. ZAPEWNE PRZYCZYNI SIĘ TO DO ZWIĘKSZENIA BEZPIECZEŃSTWA NA DROGACH, ZWŁASZCZA W OKRESACH ŚWIĄTECZNYCH. PASAŻEROWIE ODLATUJĄCY Z LONDYŃSKIEGO

LOTNISKA HEATHROW MOGĄ SKORZYSTAĆ Z BEZPŁATNYCH TAKSÓWEK KURSUJĄCYCH MIĘDZY PARKINGIEM A NOWO WYBUDOWANYM TERMINALEM 5. DODAJMY, DOŚĆ NIETYPOWYCH TAKSÓWEK, BO BEZ TAKSÓWKARZA. UZNANO GO

ZA ZBĘDNY ELEMENT, WYCHODZĄC Z ZAŁOŻENIA, ŻE ODPOWIEDNIO ZAPROGRAMOWANY POJAZD SAM TRAFI DO CELU. SĄ ZA TO CZTERY WYGODNE SIEDZENIA I DUŻO PRZESTRZENI NA BAGAŻ. POJAZDY OD KILKU LAT TESTOWANO NA SPECJALNYM TORZE WYBUDOWANYM POD CARDIFF





## ZDROWY TRYB ŻYCIA

O tym jak ważne jest zdrowe odżywianie słyszał już chyba każdy, ale co to tak naprawdę znaczy? O czym należy pamiętać i na co zwrócić szczególną uwagę? Chcemy przytoczyć Wam kilka

wskazówek Instytutu Żywności i Żywienia... i pamiętajcie, że odpowiednia dieta to klucz do zdrowia!

1. Należy zachować różnorodność spożywanych produktów spożywczych

i kierować się piramidą zdrowego odżywiania. Nie ma produktu, który dostarczałby wszystkich składników pokarmowych i odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach.

W codziennym jadłospisie należy uwzględnić produkty ze wszystkich grup: zboża, warzywa, owoce, mleko i jego przetwory, mięso.  
2. Każdy dzień rozpoczynamy pełnowartościowym

śniadaniem. To najważniejszy posiłek dnia. Musi być bogaty w niezbędne składniki odżywcze: węglowodany, białka, błonnik, witaminy.

3. Bardzo istotna jest regularność spożywania posiłków:

- w ciągu dnia powinniśmy spożywać trzy główne posiłki (śniadanie, obiad, kolacja) i ewentualnie dwie, trzy przekąski dziennie - tylko niech tą przekąską nie będą słodczyce ;)
- w ciągu dnia pomiędzy posiłkami nie powinno upłynąć więcej niż 5 godzin;
- zalecane przerwy między posiłkami to 3-4 godziny.

4. Codziennie należy sięgać po owoce i warzywa. Są źródłem cennych witamin, zwłaszcza witaminy C oraz  $\beta$ -karotenu. Dostarczają także kwasu foliowego. Zawierają znaczne ilości składników mineralnych takich jak: wapń, potas, magnez, sód. Zawarty w owocach i warzywach błonnik pokarmowy nie ulega trawieniu przez enzymy przewodu pokarmowego.

5. W diecie powinno się znaleźć jak najwięcej ryb i roślin strączkowych. Zaleca się spożywanie 2-3 porcji po 150g tygodniowo.

6. Należy zrezygnować z łatwo przyswajalnych węglowodanów pochodzących z ziemniaków, ryżu, białego pieczywa, słodczy, słodkich napojów itp., na rzecz węglowodanów złożonych (produkty zbożowe) oraz owoców i warzyw. Szczególnie powinno się unikać słodczy. Cukier nie dostarcza żadnych "wartościowych" składników odżywczych, jest natomiast źródłem "pustych" kalorii.



7. Zalecamy ograniczać spożycie soli. Sód zawarty w soli odgrywa ważną rolę w procesach metabolicznych zachodzących w organizmie. Jego zbyt wysoki poziom w diecie może jednak przyczyniać się do nadciśnienia tętniczego krwi i zatrzymywania wody w organizmie. Dienne spożycie

soli nie powinno przekraczać 5-6g (1 płaska łyżeczka do herbaty). Spożycie soli w Polsce jest obecnie trzykrotnie wyższe od zalecanego. Sól w kuchni można zastąpić solami niskosodowymi albo ziołami.

