

## KONKURS ZBIÓRKI MAKULATURY I PUSZEK ALUMINIOWYCH ROZSTRZYGNIĘTY!



znajdziecie nas na facebooku- biblioteka szkoły podstawowej nr 3 i na [sp3.sochaczew.pl](http://sp3.sochaczew.pl)

**I miejsce w powiecie - nagroda  
powędrowała w ręce ucznia  
naszej szkoły Mateusza Martinka  
z klasy I a.**

17 stycznia  
rozstrzygnięto  
powiatowy  
"Konkurs zbiórki  
makulatury i  
puszek  
aluminiowych".  
Wśród  
wyróżnionych  
znalazła się silna

reprezentacja z  
Naszej Szkoły:  
**M. Dybiec (III a)**  
**J. Fabisiak (IIIa)**  
**K. Szwarz (IVb)**  
**K. Biedugnis (Vd)**  
**J. Łuszczuk (Vd)**  
**S. Misiak (VIa)**  
**A. Sanecka (VIc)**  
**E. Dylik (VI d)**

Natomiast wszyscy  
uczniowie, którzy  
przynieśli powyżej  
25 kg makulatury  
otrzymali  
podziękowania i  
nagrody  
książkowe.

**foto. wyróżnieni  
uczniowie**





## BETLEJEMSKIE ŚWIATEŁKO POKOJU 2014 r.

W dniach 18 i 19 grudnia 2013 r. uczniowie klasy II b ze Szkoły Podstawowej nr 3 w Sochaczewie jako zuchy z gromady Leśne Bractwo wraz ze swoją drużynową hm Krystyną Stańkowską aktywnie uczestniczyły w roznoszeniu Betlejemskiego Świątecznego Pokoju po sochaczewskich szkołach i urzędach. To oryginalne świąteczne zniosły do: Gimnazjum nr 1, Miejskiego Przedszkola nr 1, Zespołu Szkół Centrum Kształcenia Praktycznego, Państwowej Szkoły Muzycznej I i II stopnia, Zespołu Szkół Rolniczych Centrum Kształcenia Ustawicznego, Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Sochaczewie im. F. Chopina, Szkoły Podstawowej nr 3.



Jak zwykle, od wielu już lat Betlejemskiego Świątecznego Pokoju i zuchów nie mogło zabraknąć na sesji w Urzędzie Miasta i w Starostwie Powiatu Sochaczew. Świąteczne z rąk zuchów otrzymała również przychodnia lekarska MEDICAMED i Studio Telewizji INTERKAM. Wszyscy obdarowani świątecznym z wielką radością przyjęli zuchów w wymienionych placówkach. Obdarowując ich słodkościami, przekazali również życzenia dla pracowników SP 3, uczniów oraz ich rodziców. Zuchy dziękują za miłe przyjęcie i polecają się na przyszłość.







## Zuchy podczas XXII Finału WOŚP



Zuchy z naszego powiatu (ze Szkoły Podstawowej nr 2 i Szkoły Podstawowej nr 3, a także Szkół w Brochowie, Młodzieszynie oraz Śladowie) w ramach 22 Finału WOŚP odwiedziły orkiestrowe studio nr 5 w TVP 2 Warszawa.

Dzieci brały udział, m. in. w spotkaniach z ciekawymi ludźmi, koncertach, oglądały stoiska z licytowanymi gadżetami, a także wspólnych tańcach przy muzyce góralskiej orkiestry. Z uwagi na fakt, że zuchy w tym szczególnym dniu wystąpiły w swoich mundurach, były w kręgu zainteresowań wielu dziennikarzy



oraz fotoreporterów. Udzielały licznych wywiadów na temat organizacji, do której przynależą, a także sprawności i odznak, które zdobią ich stroje. Ponadto miały wielkie szczęście i zaszczyt uczestniczyć w indywidualnym spotkaniu z samym głównym dyrygentem Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy Jurkiem Owsakiem, który gratulował im przynależności do ZHP, podziwiał ich zapał i wytrwałość oraz przekazał specjalne pozdrowienia dla sochaczewskiego hufca oraz wszystkich wolontariuszy ze Sztabu ZHP Sochaczew. Zuchy świetnie bawiły się podczas dzisiejszej wyprawy do TVP2. Kilka-krotnie widoczne były na wizji TV na żywo, gdzie z entuzjazmem i radością machały wszystkim oglądającym, w szczególności rodzicom, którzy z niecierpliwością obserwowali wejścia antenowe WOŚP, a także mieszkańcom i wolontariuszom naszego powiatu (**nagranie na żywo w telewizji internetowej, studio 5, wejście 2; 59 minuta nagrania**).

Dzieci i opiekunowie wrócili do Sochaczewa z uśmiechami na twarzy i pełni wrażeń, które na długo pozostaną w ich zuchowych sercach!



foto. Zuchy w gmachu telewizji ze swoją opiekunką Krystyną Stańkowską



## Nauczanie zintegrowane



### ZIMA

Wieje wiatr, sypie śnieg,  
zimno za oknami.  
mróz maluje okna  
białymi wzorami.

Stoi bałwan na podwórku,  
patrzy w dal na srebrne drzewa.  
Płatki śniegu lecą z nieba,  
lecą prosto w oczy.

Grudzień, styczeń, luty  
to miesiące zimne.  
Sople lodu połyskują  
w blasku świec gościnne.

Drzewa szronem są pokryte,  
w nosy, uszy szczypie mróz.  
Kraczą wrony, nikną kry  
Zimno skończ się już!

Maksymilian Kocon kl. IIb

### BAŁWANEK

Zima, zima przyszła sroga,  
Biały śnieżek pada równo.  
Z nim nadeszła mrozu fala.  
Będzie bałwan jak ta lala.  
Oczy z węgla, nos z marchewki  
i ceglasty uśmiech rześki,  
stary garnek głowę stroi,  
z miotłą w ręku stoi.

Adam Fabijańczyk kl. IIb

### ZIMA

Biała zima do nas przyszła...  
zasypała cały świat  
i tym zainspirowała nas.  
Dzieci lepią bałwanki  
i wyciągają sanki.  
Młodzież biega ze śnieżkami  
bo to fajna zabawa z kolegami.  
Dorośli wyjeżdżają na narty  
i urządzają w Zakopanym party.  
Takie są właśnie zimy uroki,  
która co rok stawia mroźne kroki.

Kamila Zarębska kl. IIb

### ZIMA

Zima, zima, zimo ma  
nie bądź ciągle taka zła,  
nie szczyw w uszy, nie szczyw w ręce  
sypnij proszę troszkę śnieżkiem.  
Wkrótce przyjdzie ferii czas  
na zabawy jak w sam raz.

Adam Fabijańczyk kl. IIb

### ZIMA

Kiedy za oknem jest zima  
to śniegu wszędzie przybywa.  
Fajna jest zabawa gdy,  
można ulepić bałwana.  
Wtedy mrozek szczywie w uszki,  
wtedy marzną nam paluszki.

Wiktoria Kwaśna kl. IIb

### CZTERY PORY ROKU

Cztery pory roku mamy  
wszyscy dobrze je już znamy.  
Wiosna, lato, jesień, zima każda pora coś  
przyniesie.  
Zimą śniegu co niemiara, wiosną się zieleni trawa,  
latam leżę na leżaku w jesień pełno mam kasztanów.  
Pory roku mamy różne, ale w żadną nie marudzę.

Wiktoria Kwaśna kl. IIb



## Z ORTOGRAFIĄ NA WESOŁO



**Ortografia szybko do głowy trafia.**

**Przepisz podane wyrazy z „h” w trzech grupach w porządku**

**alfabetycznym:** w pierwszej - rzeczowniki, w drugiej - czasowniki, w trzeciej – przymiotniki.

hejnał, Hanna, hoduje, huścić, bohaterski, czyha, hamuje, Henryk, zhańbiony, harmonia, hałasuje, hamak, harcerski, heblować, hektar, hodowlany, Honorata, honorowy, hak, herbaciane, hotel

**Uzupełnij „h” lub „ch”**

Nieodzowna jestem w aku,

Ciągle uśtam się w amaku.

Przy wykopa  bywam w buta

arcerz bierze mnie na zbiórki,  
Obce są mi piątki, czwórki.

Lubię jeździć ulajnogą

I amować lewą nogą.

Wciąż w ałacie się odzywam.  
Powiedz, jak ja się nazywam?

Ma mnie hiacynt i herbata  
Zna mnie dobrze Honorata  
Co dzień słyszysz mnie w hejnale  
W Hondurasie mieszkam stale  
Zawsze bywam w Hrubieszowie  
Czym ja jestem kto to powie?

Kłopotliwe samo „h”,  
dość szczególną skłonność ma,  
lubi hałaśliwe słowa:  
huk, harmider, hałasować, heca,  
hej, hop, hura, hola, horda, hejnał  
hulać, hasać, halo, hop, wataha

W tych wypadkach się nie wahaj.

W amaku usta się druna  
ania.

alinka oduje iszpańskie  
iacynty.

**Rymowanka**

harcerz - chata  
chleb - herbata  
hasło - chór  
hejnał - chmura  
humor - hura!



Anastazy Kropeczka •

## SPORT

### X MIĘDZYSZKOLNY TURNIEJ GIER I ZABAW "O PUCHAR WIOSNY"



Przed nami kolejna, **dziesiąta** już edycja międzyszkolnego turnieju gier i zabaw „O Puchar Wiosny”. Od samego początku honorowy patronat nad turniejem piastują Mazowiecki Kurator Oświaty – Karol Semik, Burmistrz Miasta Sochaczew – poprzedni Bogumił Czubacki a w chwili obecnej Piotr Osiecki oraz gazeta lokalna *Ziemia Sochaczewska*. Rokrocznie uczestniczą w nim najmłodszy sportowcy z klas I-III ze wszystkich szkół miejskich Szkoły Podstawowej nr.2 im. Marii Konopnickiej, Szkoły Podstawowej nr3 im. Bolesława Krzywoustego, Szkoły Podstawowej nr 4 z Oddziałami Integracyjnymi im. Janusza Korczaka, Szkoły Podstawowej nr 7 im. Fryderyka Chopina oraz gościnnie Szkoły gminnej w Kampinosie. Pomysłodawcą powitania wiosny na sportowo był dr Jan Chłopecki, metodyk oraz nauczyciel wychowania fizycznego naszej szkoły, dla którego celem nadrzędnym jak zawsze mówił było i jest stworzenie najmłodszym dzieciom możliwości ruchu poprzez zabawę. Jesienią 2003r przyszedł do pracy i poprosił nas nauczycieli wychowania fizycznego o pomoc w zorganizowaniu turnieju gier i zabaw

ruchowych dla dzieci z klas I - III szkół podstawowych. Z wielką aprobatą przyjęliśmy propozycje i z zapałem podjęliśmy się pracy nad zorganizowaniem tej jakże ciekawej imprezy sportowej. I tak od 2004 rokrocznie w marcu w sali gimnastycznej naszej szkoły odbywa się turniej, w którym najmłodszy sportowcy mogą porównać swoją sprawność ruchową z rówieśnikami z innych szkół *w oparciu o zasadę fair play*. Przygotowaniem zawodów zajmują się nauczyciele wychowania fizycznego, którzy pełnią również rolę sędziów podczas kolejnych edycji oraz nauczyciele nauczania początkowego, propagując zdrowotne aspekty aktywności ruchowej.



*foto. Organizator turnieju p. J. Chłopecki z p. H. Osińskim i wiceburmistrzem J. Żelechowskim*  
Gry i zabawy ruchowe cieszą się dużą popularnością wśród szeroko pojętej społeczności szkolnej. Bierze w nim udział około 200 uczniów ze wszystkich szkół podstawowych w mieście. Aby wszystko odbyło się sprawnie, rokrocznie w wyznaczonym terminie odbywają się pokazy wykonania propozycji zestawu gier i zabaw dla nauczycieli nauczania początkowego szkół na terenie naszego miasta.



## SPORT

### X MIĘDZYSZKOLNY TURNIEJ GIER I ZABAW O PUCHAR WIOSNY

*foto. Pan dyr. K. Werłaty z pucharem*



*foto. nauczyciele wychowania fizycznego*

*Cieszymy się, iż możemy kontynuować to wspaniałe przedsięwzięcie, które sprzyja rozwojowi i popularyzacji zainteresowań uczniów, kształtuje właściwe postawy, aktywność fizyczną, posiada znaczące walory edukacyjne i wychowawcze a przede wszystkim przynosi naszym młodym sportowcom wiele satysfakcji i niezapomnianych przeżyć sportowych.*

Dla młodych zawodników to porcja dobrej zabawy w formie sprawnościowych zabaw i gier, którzy rywalizują w konkurencjach o różnym stopniu trudności. Fundatorem nagród jest Urząd Miasta który rokrocznie zakupuje sprzęt sportowy dla wszystkich szkół biorących udział w turnieju. Fundatorem Pucharów jest Dyrektor Szkoły Krzysztof Werłaty, Rada Rodziców, nauczyciele wychowania fizycznego naszej szkoły oraz Samorząd Uczniowski.

*foto. p. burmistrz Piotr Osiecki dekoruje zwycięską drużynę.*



*foto. drużyna z SP nr 4*

**Turniej sponsorują:**

**Bacoma. SA**

**Robert Popławski**

**Piotr i Agnieszka Komorowscy**

**Małgorzata i Maciej Styczek**

**Anna i Dariusz Koźliccy**

**Przemysław i Tobiasz Adamkiewicz**

Imprezę wzbogacają występy artystyczne grupy tanecznej. Turniej przebiega w sportowej, przyjaznej atmosferze, co podkreślali jego uczestnicy. Jest on również możliwością wymiany doświadczeń między nauczycielami biorącymi udział w turnieju.

*op. p. M. Popławska*



*p. J Chłopecki z p. burmistrzem P. Osieckim*



# SPORT

## X MIĘDZYSZKOLNY TURNIEJ GIER I ZABAW "O PUCHAR WIOSNY"

### Galeria zdjęć



Szkoła Podstawowa Nr4



Burmistrz Miasta p. P. Osiecki



Szkoła Podstawowa Nr3



Szkoła Podstawowa Nr7



Drużyna SP3



Drużyny na start ...



Szkoła Podstawowa Nr2



## NASZE WYWIADY

### WYWIAD Z PANIĄ ALEKSANDRĄ BRYSIĄK - NAUCZYCIELKĄ HISTORII.

#### Czy jako dziecko lubiła Pani historię?

Tak. I to bardzo. Miłości do historii nauczyłam się od niani i mojego taty.

Moja niania była emerytowaną bibliotekarką i zamiast czytać mi bajki; na podstawie ilustracji i widokówek opowiadała mi np. „Quo vadis” czy „Pana Tadeusza”. A ja słuchałam tych opowieści z otwartą buzią. Mój tata również uwielbiał czytać książki, zwłaszcza powieści historyczne i wiem, że imię Aleksandra „odziedziczyłam” po Oleńce Bilewiczówniej - bohaterce „Potopu” Henryka Sienkiewicza.

W czasie lat szkolnych, często w nocy pod kołdrą z latarką w ręce, pochłaniałam kolejne książki.

#### Jaką była Pani uczennicą?

Do szkoły poszłam jako 6 - latek, warunkowo, dlatego starałam się bardzo, by być grzeczną i wzorową

uczennicą. Miałam wyjątkową pamięć i nauka sprawiała mi dużo przyjemności. Za to po szkole, bywało różnie...

#### Którego swojego nauczyciela wspomina Pani z największym sentymentem?

Bardzo dobrze pamiętam wielu swoich nauczycieli. W podstawówce moimi wychowawcami były panie Halina Czapigo oraz Barbara Rokiecka, zaś w liceum Barbara Michalska. Ze szczególnym sentymentem wspominam pana Mieczysława Dębrowskiego (ps. „Wąs”) - wyjątkowego nauczyciela geografii.

#### Czy historia jest Pani pasją?

Myślę, że tak. historia jest taką nauką, że nigdy nie można powiedzieć - „wiem wszystko, umiem wszystko” . ciągle poznaję coś nowego cały czas się uczę i nadal mnie pasjonuje.

#### Czy lubi Pani swoją pracę?

Bardzo lubię, ponieważ w tym zawodzie nie ma miejsca na nudę. Każda lekcja, nawet w klasach równoległych jest inna- wymaga myślenia, kreatywności i różnorodnych metod. I to mi się podoba.

#### Co jest dla Pani największą radością i największą trudnością w Pani pracy?

Największą radością jest to, że dzieci z własnej woli chcą poznawać historię kraju, czy świata, a trudności to oczywiście biurokracja.

#### Jakie są Pani sposoby na odreagowanie stresujących sytuacji?

Mam różne sposoby na różny poziomy stresu. Najlepszy sposób to praca fizyczna domu lub w ogrodzie, długi spacer, wycieczka rowerowa, czy słuchanie muzyki- oczywiście „stary dobry rock” i niekoniecznie cicho.

#### Proszę dokończyć zdanie: Gdybym nie była nauczycielką, to byłabym...

Pilotem wycieczek lub przewodnikiem turystycznym. Jak większość ludzi lubię poznawać nowe miejsca ich historię i zabytki oraz kulturę i obyczaje innych narodów.

Podróże, podróże i jeszcze raz podróże...

#### Gdyby mogła Pani wybrać miejsce, które chciałaby Pani zwiedzić/ zobaczyć, to było by to...

Ameryka Południowa a dokładniej kultura dawnych Indian, piramidy schodkowe, skalne miasta itd. Ale to tylko marzenia.

#### Jakie są Pani plany na ferie?

O ile zdrowie i pogoda pozwolą to wyjazd na Mazury. W tam piękne lasy, mnóstwo śniegu, cisza a wieczorem kulig z pochodniami. Już się nie mogę doczekać.



# SPOSÓB NA NUDE



## Nowy ołówek

### Potrzebujesz:

drewnianego ołówka  
kolorowej kartki papieru  
czarnego długopisu  
kleju  
nożyczek

### Jak to zrobić:

1. Zmierz długość swojego ołówka, wytnij z kolorowego papieru pasek tej samej długości i szerokości 3 cm.
2. Narysuj długopisem na pasku ładny wzorek (kratka, paski itp.)
3. Posmaruj karteczkę klejem i przyklej na ołówek.  
UWAGA! Starannie wygładź miejsca zejścia się papieru.

### Gotowe!

Teraz nawet odrabianie lekcji to wielka frajda!

## Pojemnik na kredki

Potrzebne będą:

- puste opakowanie po płynie do mycia naczyń
- nożyczki i klej
- papier kolorowy
- cienkopisy lub kredki

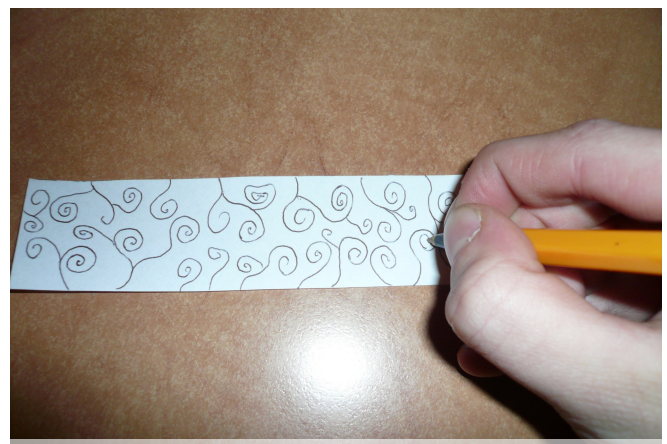
1. Zerwij naklejkę z butelki. Z przodu odetnij ją w połowie wysokości a z tyłu w trzech czwartych (najlepiej poproś kogoś dorosłego o pomoc)
2. Naszkicuj wzór kredkami. Może to być minka, serce, postać z kreskówki lub co tylko chcesz.
3. Wytnij elementy wzoru z kolorowego papieru (najlepiej samoprzylepnego) i naklej z przodu butelki.
4. Drobne elementy dorysuj kredką lub cienkopisem

Teraz masz oryginalny pojemnik na kredki lub długopisy. W ten sposób łatwiej jest utrzymać na biurku porządek i nie gubić przyborów :)

**wskazówka:** jeżeli chcesz zmyć z butelki ślady ołówka lub kredki użyj po prostu zwykłej gumki do ścierania

## Ciekawostki młodego naukowca:

- Kuchnia jest doskonałym miejscem dla naukowców. Zaczynij od odkręcenia kranu i obserwacji wypływającej wody. Rzeczy płynne jak woda nazywamy **cieczami**.
- Włóż trochę wody do zamrażarki i zostaw na godzinę lub dwie. Co zauważasz po jej wyjęciu? Woda nie jest już cieczą - jest już ciałem stałym, a ciała stałych nie można przelewać.





## STYL ŻYCIA

### BIEGANIE

Zima jest trudnym czasem na uprawianie aktywności fizycznej, mimo to warto. Jedną z dyscyplin, którą można uprawiać w każdych warunkach przez cały rok jest bieganie. Nie wymaga drogiego sprzętu, dużych nakładów finansowych, a jedynie motywacji i dobrych chęci.

Wydawałoby się, że bieganie jest banalne, w zimie jednak należy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

- odpowiedni strój, ubieramy się na "cebulkę", zakładamy odzież syntetyczną, żadnej bawełny! Najlepiej włożyć trzy, cztery warstwy.
- odpowiednie obuwie do biegania
- grube skarpety (też syntetyczne, w bawełnianych będziemy mieć mokre stopy)
- krem ochronny na twarz
- ciepła czapka, najlepiej "kominiarka"

Równie ważne, jak strój, jest tempo z jakim biegamy. Powinno być spokojne i miarowe, tak żeby w czasie biegu można było swobodnie mówić. Bieganie możemy umilić sobie słuchając muzyki ale tylko wtedy, gdy jesteśmy z dala od ruchu ulicznego. Bieganie jak każda aktywność fizyczna dostarcza naszemu organizmowi tzw. hormonu szczęścia-endorfin. To dzięki nim po treningu czujemy się tak dobrze. Biegi pozwalają zapomnieć o troskach i stresie.

Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu wspomaga naszą odporność. Pamiętajmy- dla biegacza, nie ma nieodpowiedniej pogody, jest tylko nieodpowiedni strój. Stosując się do powyższych uwag, możemy z powodzeniem trenować całą zimę, nawet przy znacznych mrozach, a zahartowany w trudnych warunkach organizm odpowie na wiosną chęcią do dalszej pracy i formą.



### NAWADNIANIE ORGANIZMU

Odwodnienie może prowadzić do wyczerpania, zmęczenia mięśni, skurczów, utraty koordynacji ciała, a nawet zawału. Złe nawadnianie może również sprawić, że będziemy bardziej podatni na przeziębienia i grypę. Utrata 2% płynów zmniejsza naszą wydolność o około 10%, 3% odwodnienie o 10-15%, a 4-5% nawet o 20-30%, co znacznie obniża nasze możliwości treningowe. Poniżej przedstawiamy kilka porad, które pomogą wam zadbać o dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości płynów.

Podstawowe zasady dotyczące nawadniania są takie same dla każdego typu pogody. Zwracaj uwagę na oznaki odwodnienia i na to, by regularnie uzupełniać płyny (kiedy pojawi się pragnienie może być to pierwszy sygnał alarmowy odwodnienia). Miej przy sobie podręczne źródło wody (np. bidon) i pij zanim pojawi się pragnienie. Jeśli Twój trening trwa krócej niż 60 minut, nie musisz martwić się o bieżące nawadnianie w trakcie treningu, pod warunkiem, że wcześniej zadbałeś o dostarczenie odpowiedniej ilości płynów. Co do biegania z bidonem - nie jest to do końca dobre rozwiązanie. Bieganie z butelką/bidonem w ręku jest niewygodne i znacznie obniża komfort treningu obciążając jedną stronę górnych partii mięśniowych, co na dłuższą metę może doprowadzić do dysproporcji mięśniowych. Nie patrz na reklamy popularnych napojów sportowych, które lansują bieganie z butelką. Rzeczywistość przedstawiona w reklamach jest fikcją, należy pamiętać zawsze o zdrowym rozsądku!



## CZAS WOLNY



### Murzynek

Kiedy mam wolny czas lubię zrobić niespodziankę moim najbliższym. Pokażę Wam prosty sposób na ciasto "Murzynek"

**-1 kostka margaryny Kasi**

**-1/2 szklanki mleka**

**-1,5 szklanki cukru**

**-4 jajka**

**-4 łyżki kakao**

**-2 szklanki mąki**

**-1 łyżka proszku do pieczenia** Kasię, mleko, kakao i cukier włóż do rondelka, gotuj aż cukier się rozpuści i masa stanie się gładka i lśniąca. Z powstałej masy odlej 2/3 szklanki, a resztę wlej do miski. Mąkę wymieszaj z proszkiem do pieczenia i wsyp do masy kakaowej. Wymieszaj mieszadłami miksera. Żółtka oddziel od białek. Dodawaj do ciasta po jednym żółtku ciągle mieszając. Białka ubij mikserem na sztywną pianę. Przełóż do ciasta i wymieszaj delikatnie łyżką. Ciasto przełóż do podłużnej formy, wyłożonej papierem. Piecz 50 minut w 180 st.C. Upieczone ciasto wyjmij z formy. Gdy lekko przestygnie posmaruj pozostałą masą kakaową i odstaw do zastygnięcia. Smacznego!

## KŁOS

Gdy Wam się nudzi to poproście mamę aby na chwilę usiadła i wykonajcie jej tzw.

"KŁOS" . Uczesanie to nie wymaga dużych umiejętności a jest przy tym bardzo efektowne.

Nadaje się doskonale na co dzień, do szkoły jak również bardziej uroczyste okazje.

Przedstawię Wam jak zrobić "kłosa" krok po kroku:

1. Dokładnie rozczesać włosy
2. Związać je w kitkę
3. Podzielić je na dwie równe części
4. Część z lewej strony to A a z prawej B
5. Z części A wziąć kosmyk włosów i przełożyć do części B
6. Z części B wziąć kosmyk i przełożyć do części A
7. Należy powtórzyć te ruchy kilkanaście razy
8. Kiedy dojdziemy do końca trzeba związać Kłosa gumką.

Za pierwszym razem ta fryzura może Wam nie wyjść, więc spróbujcie wykonać ją jeszcze raz. W końcu trening czyni mistrza :)

**MILEGO CZESANIA!**





## NARTY, COCO CHANEL I BASKINKA

W tym numerze krótko opowiem o Coco Chanel, strojach narciarskich i popularnych ostatnio topach-baskinkach.

### Rada:

Jeżeli chcesz wyróżnić się z tłumu oryginalnością i pomysłowością ozdób swoje trampki dżetami lub srebrnymi nitami! Są niedrogie, a nadają butom charakteru.



Coco Chanel

Gabrielle „Coco” Chanel (1883-1971) była i jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych i wpływowych projektantek świata. Karierę zaczęła jako śpiewaczka; wówczas zyskała pseudonim „Coco”. Szyć nauczyła się w sierocińcu prowadzonym przez siostry zakonne. Początkowo tworzyła jedynie kapelusze, gdyż nikt nie chciał pogodzić się z jej sportowym, niemal chłopięcym stylem. Pierwszy sklep otworzyła w 1913 roku. Wkrótce kobiety z ulgą zrzuciły niewygodne gorsety i zaczęły nosić stroje Chanel. Jej dziełem są m.in. mała czarna, perfumy N°5 czy damski, dwuczęściowy kostium. Jej ponadczasowe, pełne subtelności, wdzięku i elegancji kreacje są modne do dziś. Po śmierci Gabrielle markę przejął Karl Lagerfeld. Oficjalna strona: [www.chanel.com](http://www.chanel.com)



Patrycja

Podczas ferii zimowych wiele osób wyjedzie na narty. Podczas zjazdów ważne są ciepłe ubrania, aby nie zamarznąć! Jeśli chcesz wyróżnić się z tłumu załóż czarną kurtkę lub spodnie z neonowymi elementami, np: różowymi, pomarańczowymi lub zielonymi. Na stoku ważne jest bezpieczeństwo, nie zapomnij więc o kasku!

Ostatnio popularnym strojem jest baskinka, czyli top zwężony w talii, a rozszerzający się ku dołowi. Są również takie spódnice. Krój ten podkreśla dziewczęcą figurę i świetnie wygląda. Nosi je wiele gwiazd. Najczęstsze kolory to biały lub czarny. Modne były w latach 80, a teraz powracają i można je kupić w nie każdym sklepie.



Patrycja

## MODA I URODA



## Bizuteria na co dzień ...

Każda dziewczyna pragnie wyglądać modnie i stylowo..Lecz dobry strój to nie wszystko! Bardzo ważne są drobne dodatki, które zmieniają całą stylizację. Moim ulubionym dodatkiem jest długi naszyjnik z sercem w kolorze złotym i do tego bransoletki z perełkami w różnych odcieniach. Bardzo modne są teraz zegarki z kolorowymi tarczami. Dżinsy, biały T-shirt i zegarek wystarczą, aby wyglądać świetnie.

Oczywiście interesująco wygląda również złota bądź srebrna biżuteria. Bransoletki z drobnymi zawieszkami zawsze będą na topie. Do eleganckiego stroju polecam wam właśnie taką bransoletkę i srebrne kolczyki. Niestety my dziewczyny znowu jesteśmy poszkodowane ponieważ regulamin szkoły zabrania noszenia jakiegokolwiek biżuterii. Ja jednak sądzę, że mała bransoletka bądź naszyjnik lub pierścionek nie powinny sprawić dużego kłopotu. Miejmy nadzieję, że ktoś w końcu zrozumie dziewczyny i pozwoli nam nosić biżuterię do szkoły ...

## Modne ubranko ...

Każda z nas wypatruje najnowszych modowych trendów i stara się być na czasie. Nasza redakcja zauważyła, że większość nastolatków zakłada po prostu kolorowe rurki. Do tego polecamy sweterki lub koszule. W sklepach pojawiają się neonowe rzeczy i dodatki np: bluzki, buty, bransoletki itp..My nosimy je raczej latem,ale zimą też można zadać nimi szyku. Wybór należy do Was! :)



## Modne ubranko C.D ...

*Polecamy również bluzki z kołnierzykiem ! To HIT jesienno-zimowego sezonu. Nie musisz jednak wydawać na nie całego kieszonkowego! Jak? Spróbuj sama!*

*Wystarczy założyć koszulę a na nią zwykły NIEROZPINANY (wkładany przez głowę) sweter w innym kolorze, aby barwy ładnie się uzupełniały. My uwielbiamy białą koszulę z kołnierzykiem i czerwony sweterek założone do zwykłych dżinsów. Ale pamiętajcie! To Wy będziecie tworzyć własne połączenia. Do zobaczenia wkrótce!*



## STREFA MUZYCZNA

Czy znajdziemy osobę o takim samym głosie jak nasz?



### Bella Thorne

Urodziła się na Florydzie. Ma troje rodzeństwa, brata, który jest aktorem Remy'ego oraz 2 siostry modelki, Dani i Kaili. Pierwszą sesję zdjęciową Bella miała w wieku sześciu tygodni, w amerykańskim czasopiśmie "Parents Magazine". Od tamtego momentu gościła na okładkach wielu innych magazynów w Stanach Zjednoczonych. Wystąpiła w dużej ilości reklamach. W wieku sześciu lat podjęła realizację swojego marzenia o karierze aktorskiej. Wystąpiła w filmie "Skazani na Siebie". Zadebiutowała tam rolą fanki MC Sideline, która przyniosła jej dość dużą popularność. Przez kilka następných lat Bella była zapraszana do występów w najprzeróżniejszych filmach, serialach i reklamach do roku 2010, kiedy wraz z Zendaya Coleman dostała główną rolę w nowym serialu Disneya, "Taniec Rządzi". Na potrzeby tego serialu zaczęła tańczyć i nagrywać piosenki. Tak stała się popularną na całym świecie piosenkarką, aktorką, tancerką oraz modelką.

**Istnieje wiele klasyfikacji opisujących rodzaje głosu. Każdy z nas ma inny głos. Nie ma drugiego takiego samego głosu na całym świecie.**

Możemy sami określić jaką mamy skalę swojego głosu, jednak my nie słyszymy sami siebie tak dobrze jak słyszą nas inni. Jeżeli nagralibyście siebie w jakimś dobrym studiu usłyszelibyście zupełnie inny głos. Rodzaj głosu możemy określić metodą anatomiczną, która za pomocą badania laryngoskopowego bada rozmiary strun głosowych. Najbardziej popularny podział głosów wyróżnia wśród głosów żeńskich: alt lub kontralt, mezzosopran, sopran. W głosach męskich: bas, baryton, tenor. Głosy dziecięce to: alt, mezzosopran i sopran.

Głos ludzki pojmowany jest jako instrument muzyczny, ludzki aparat głosowy jest uważany za najdoskonalszy instrument dęty. Ludzki głos jest w istocie złożonym instrumentem. Może być modyfikowany poprzez zmianę napięcia fałd głosowych, zmianę ilości przepływającego powietrza, a także kształt klatki piersiowej, szyi i ułożenie języka.

Wpływa to na ton i barwę dźwięku. Wykształcenie jego barwy głosu można osiągnąć poprzez impostację głosu. Skala głosu różni się w zależności od wieku i płci człowieka.



# HISTORIA



## OLIMPIADY

Olimpiada nie jest wynalazkiem nowym. Odbywały się już ponad dwa i pół tysiąca lat temu. Pierwsze olimpiady odbywały się w Eliadzie, jednym z państw greckich, w miejscowości Olimpia- skąd wzięła się ich nazwa.

Legenda głosi, że olimpiada jest wynalazkiem greckiego bohatera imieniem Herakles. To on właśnie postanowił zorganizować zawody, w których każdy będzie mógł zademonstrować swoją siłę i szybkość. Zawody nazwał igrzyskami olimpijskimi i poświęcił je swojemu ojcu Zeusowi.

Na początku igrzyska były przede wszystkim świętem religijnym. Konkurencjom sportowym towarzyszyły modlitwy i składanie ofiar ku czci pocziwego, starego Zeusa.

Pierwsze olimpiady trwały tylko jeden dzień. Potem doszły nowe konkurencje i na ich rozegranie trzeba było już dwóch dni. Wreszcie konkurencji przybyło tak wiele, że w 692 roku p.n.e. igrzyska trwały pięć dni. Jakie to były konkurencje?

Oto antyczny program (kupiony od antycznego sprzedawcy programów - byli tacy!).

Dzień I:

Procesja Inauguracyjna i złożenie ofiar Zeusowi, zaprzysiężenie sędziów, ślubowanie zawodników

Dzień II:

Pięciobój ( rzut dyskiem, oszczepem, bieg, walki zapasnicze, rzut w dal)

Recytowanie wierszy, wyścigi rydwanów.

Dzień III:

Złożenie ofiary z wołu Zeusowi,

Biegi na różnych dystansach.

Dzień IV:

Biegi w zbroi, boks, zapasy, pankration ( walki najsilniejszych, wszystkie chwytty dozwolone)

Dzień V:

Rozdanie nagród , dziękczynienie Zeusowi, przyjęcie dla zwycięzców)

Igrzyska olimpijskie dostępne były jedynie dla:

1. Greków
2. Ludzi wolnych
3. Posmarowanych oliwą
4. Rozebranych do rosołu
5. Mężczyzn (kobietom wstęp wzbroniony)

Starożytne igrzyska olimpijskie zniósł 393 r.n.e. cesarz Teodozjusz. Jako chrześcijanin był przeciwny urządzaniu imprez ku czci pogańskiego boga Zeusa.

### NOWOŻYTNE IGRZYSKIE

Letnie igrzyska olimpijskie odbywają się od 1896 r.

(Ateny), z zimowe od 1924 (Chamonix). Nowożytne igrzyska nawiązują do tradycji starożytnych igrzysk greckich. przez większość sportowców igrzyska olimpijskie są traktowane jako najważniejsze zawody sportowe, z złoty medal olimpijski, jako najcenniejsze trofeum.

### FLAGA OLIMPIJSKA

Najbardziej znany symbol olimpijski. Pięć różnokolorowych przecinających się kół symbolizuje zarazem różnorodność, jak i jedność ludzi zamieszkujących Ziemię. Poszczególne kolor





## MARTA PISZE...

Przedstawienie teatralne "Zagubiona maska" było strzałem w dziesiątkę! A wszystko zaczęło się dość nieoczekiwanie.. Kasia wracała ze szkoły do domu zupełnie znudzona. Postanowiła tym razem pójść inną, nieznaną trasą. Wkrótce skręciła w niepozorną boczną uliczkę i szybkim marszem ruszyła przed siebie. Okolice była dość nieciekawa, odrapane budynki i szare bloki nie wzbudzały entuzjazmu. Nagle, przechodząc obok opuszczonego salonu fryzjerskiego, zauważyła niezwykley sklep. Jego wystawa minęła się tysiącem kolorów. Zaciekawiona podeszła bliżej. Otworzyła ciężkie drzwi i przekroczyła próg. Nagle znalazła się w niesamowitym miejscu. Wnętrze było jasne, przestronne. Wszędzie wisały maski małe i duże, z piór, kolorowe z cekinami... Wybór był ogromny. Zaraz też do Kasi podeszła właścicielka. Przywitała się, zapytała, czy może pomóc. Dziewczynka nieśmiało skinęła głową. Miła pani oprowadziła dziewczynkę po sklepie, często przystawała i pokazywała ciekawsze maski. Kilka minut później uwagę Kasi zwróciła niepozorna maska, porcelanowa i jakby obtłuczona. Wzięła ją do ręki i poczuła silną potrzebę kupienia jej. Właścicielka była dość zdziwiona tym wyborem, ale zapakowała ją i oddała dziewczynce. Kasia pobiegła do domu. Odrobiła lekcje, kiedy przyszedł jej do głowy świetny pomysł! Napiszę scenariusz, w którym głównym rekwizytem będzie właśnie maska! Jak pomyślała tak zrobiła. Następnego dnia oddała go opiekunce Szkolnego Koła Teatralnego. Ta stwierdził, że jest bardzo dobry i tak już wkrótce salę teatralną wypełniły radosne krzyki młodych aktorów, przygotowujących się do roli. Nadszedł dzień premiery. Miejscowy teatr udostępnił im swoją scenę. Widownia była wypełniona po brzegi. Przyjechał nawet reporter z lokalnej gazety! Na szczęście wszystko się udało i aktorzy dostali gromkie brawa. Przedstawienie było takim sukcesem, że wystawiano je w każdą sobotę. Ten spektakl okazał się kluczem do sukcesu Koła, a obtłuczona maska jeszcze wiele lat zajmowała honorowe miejsce sali teatralnej.

## WIEŚCI ZE ŚWIETLICY



Świetlicowo-szkolne kolędowanie „Świetliczaki”, grupa wokально-taneczna oraz szkolny zespół taneczny

„Tip - Top” w ramach obrzędowości w świetlicy i w naszej szkole, długo przygotowywali się do obchodów Świąt Bożego Narodzenia.

Pod kierunkiem nauczycieli świetlicy, dzieci wzięły udział w miejskim konkursie świetlic na „Najładniejszą ozdobę choinkową” zorganizowanym przez SP nr 4 w Sochaczewie.

**I miejsce** zdobyła Maria Dybiec z kl. 3a - z grupy p. Urszuli Karazji,

**II miejsce** zajęła Weronika Kitlińska z kl. 2c – z grupy p. Beaty Dańkiewicz

Wyróżnienie otrzymała Aleksandra Pietryka z kl. 3e – z grupy p. Ewy Dąbrowskiej

W dn. 18.12.2013 r. zwycięzcy wraz z wychowawcą p. Ewą Kubik wzięli udział w uroczystym wręczeniu nagród w świetlicy SP nr 4.

W naszej świetlicy dodatkowo wyróżniono prace:

- Dominika Wojciechowskiego z kl. 1a – wychowawca p. Ewa Kubik,

- Kamili Wróbel z kl. 1b – wychowawca p. Ewa Kubik,

- Agaty Piątek z kl. 2a , Małgorzaty Bielanowskiej z kl. 3b – wychowawca p. Ewa Dąbrowska,  
- Julii Dziurzyńskiej z kl. 2c – wychowawca p. B. Dańkiewicz,

W dniu 19 - 20 grudnia 2013r. odbyły się jasełka szkolne dla rodziców, zaproszonych gości, pracowników i emerytów naszej szkoły oraz uczniowskiej społeczności szkolnej, przygotowane przez zespół nauczycieli: p. Annę Sarnowską-Żakowską, p. Annę Zaremba, p. Urszulę Karazję, p. Aldonę Kłós-Gosik.

Mali artyści z zespołu tanecznego w mikołajowo-śnieżynkowych kostiumach z udziałem dzieci świetlicowych i grupy wokально-tanecznej pod kierunkiem p. Urszuli Karazji zaprezentowali:

1. Inscenizację taneczną do piosenki „Pani Zima”
2. Układ taneczny do świątecznej piosenki „Mój kochany Mikołaju” z udziałem solistek - Marty Błaszczuk z kl. 4c i Amelii Durzyńskiej z kl. 4a
3. Korowód tancerek świetlicowych z lampionami do kolędy „Bosy pastuszek”, z tańcem solowym „pastuszka” w wykonaniu Michaliny Gosik z kl. 2c i śpiewem w/w solistek.

W przygotowaniu dzieci do występów pomagali rodzice, którym serdecznie dziękujemy, oraz nauczycielki świetlicy – p. Ewa Kubik i p. Justyna Wrzesińska.

W dn. 20.12.2013 r. w ozdobionej świątecznie sali, przy choince wspólnie z dziećmi przeżywaliśmy „Wigilię świetlicową” z opłatkiem, życzeniami, wierszami, kolędami i słodkościami. Spotkanie wigilijne zorganizowały nauczycielki: p. Urszula Karazja, p. Ewa Dąbrowska, p. Ewa Kubik i p. Justyna Wrzesińska.

Opracowała Urszula Karazja





# SAVOIR VIVRE



## Przy stole

Wybieracie się na uroczysty obiad z krewnymi, a boicie się, że narobicie sobie wstydu? Oto krótki poradnik napisany specjalnie dla Was!

Tego NIE robimy:

- Mówienie z pełną buzią
- Korzystanie z telefonu
- Plotkowanie
- Rozmowa szeptem
- "Zapychanie" się jedzeniem
- Pochylanie się nad talerzem
- Siorbanie
- Mlaskanie
- Żucie gumy
- Wydmuchiwanie nosa
- Dłubanie w zębach

Jedząc, używamy noża i widelca. Jeśli czujemy, że mamy coś na buzi, korzystamy z serwetki położonej obok talerza. Kiedy kaszлемy, zasłaniamy sobie buzię lub najlepiej odchodzimy od stołu. Jeśli zastosujesz się do naszych rad, inni na pewno nie zwrócą Ci uwagi!

**Savoir- Vivre ( savoir - wiedzieć, vivre - żyć) czyli ogląda, dobre maniery. Znajomość obowiązujących zwyczajów, form towarzyskich oraz reguł grzecznościowych. Zasady savoir vivru dotyczą kilku głównych dziedzin:**

- Nakrywania do stołu, podawania do stołu oraz sposobu odpowiedniego sposobu spożywania posiłku
- Wyglądu, prezentacji i właściwego wyboru
- Form towarzyskich (w pracy, w szkole, na przyjęciach)
- Zachowania się w szczególnych sytuacjach

W zabawny sposób do savoir vivru podszedł pisarz Grzegorz Kasdepke w swojej książce "Bon czy ton. Savoir vivre dla dzieci". Głównymi bohaterami są sympatyczne bliźniaki, które przez swoje przygody poznają podstawowe zasady obycia w towarzystwie. Czytając ją, zaśmiewałam się do łez, a przez to na długo zostaje ona w głowie. Oto jedna z przygód Kuby i Buby, potraktujcie ją z przymrużeniem oka.

*Nie każdy posiłek spędzony z Kuba i Buba przy jednym stole należy do przyjemności.*

- Przestań.. – jęknęła mama, patrząc na dłubiącą w nosie Bubę.

- Dlaczego? – zapytała Buba.

- Bo przy stole nie dłubie się w nosie- wyjaśnił z powagą Kuba.

Tata spojrzał na niego ponuro.

- Ani przy stole, ani nigdzie...- powiedział. – Jest to bardzo...nieapetyczne. Coś ty? – zdziwiła się Buba

-A właśnie ze całkiem smacz...

- Dość!- krzyczał tata, zatykając sobie uszy

- Robicie to specjalnie!...Żeby nie mógł zjeść deseru!...Ale uprzedzam- dzisiaj i tak zjem wszystko, i to do ostatniego okruszka!...

G. Kasdepke "Bon czy ton"

# PÓŁKA Z GRAMI

## FriutNinja i Shakes and Fidget



## Nowości w grze

Ten miesiąc dla gry Shakes & Fidget można uznać za udany. Wprowadzono wiele zmian, które tak na dobrą sprawę jeszcze analizujemy oraz spróbowano urozmaicić grę wieloma ciekawostkami. No właśnie, **SPRÓBOWANO**, jednak zanim uzasadnię swoją opinię przytoczę Wam zmiany, jakie się pojawiły w tym miesiącu:

- Po zaatakowaniu osoby, w sali chwały kolor jej nicku ulega zmianie, przez co łatwiej jest przykładowo kolekcjonować klaser. Zmiana koloru wcale nie oznacza tego, że osoby tej nie można atakować ponownie, można, można,
- Możliwość przesyłania wiadomości prywatnych dalej. Przykładowo wiadomość dotycząca jakiejś informacji, pomysłu do jednej osoby, z łatwością może zostać przekazana drugiej bez zbędnego kopiowania,

## Fruit Ninja

to gra wyprodukowana przez firmę HalfBrick. Stworzyła ona wiele znanych gier jak np. "Jet Pack JoyRide". Celem gry jest przecięcie jak największej liczby owoców. Są dostępne 4 tryby gry: Classic, Zen, Arcade oraz MultiPlayer. W każdym tym trybie można zebrać przydatne do gry karambole. Dzięki nim można kupować nowe ostrza, tła i uprade (czyt. apgrejdy). Niedawno powstała wersja na Xbox kinect

### Redakcja:

Katarzyna Figut, Marzena Stasiak- redaktor naczelny Dziennikarze:

Marta Strzelczyk, Patrycja Stępień, Sara Kopka, Daria Jaworska, Zuzanna Wosińska, Zuzanna Stolarska, Natalia Szewczyk, Zuzanna Kuczyńska, Zuzanna Tomasiak, Jan Wierzbicki, Oskar Grzymkowski, Miłosz Łyczywek, Wojtek Kryś

Nauczyciele: Krystyna Stańkowska, Zosia Szydełko, Marzena Popławska, Urszula Karazja.



FruitNinja

HalfBrick



## SPORT

Agnieszka Radwańska dotarła do półfinału Australian Open, w którym przegrała z Dominiką Cibulkovą 2 : 6, 1 : 6. Polka w niczym nie przypominała zawodniczki, która dzień wcześniej wyeliminowała rozstawioną z dwójką Wiktoria Azarenkę.



### Piłka nożna

Reprezentacja Polski rozegrała dwa mecze towarzyskie. Pierwszy odbył się 18 stycznia. Tamtego dnia Polska rozegrała spotkanie z Norwegią, które zakończyło się wynikiem 3 : 0 dla Polaków. Bramki strzelali Tomasz Brzyski, Maciej Kucharczyk oraz Karol Linetty.

Drugi mecz Polska rozegrała 20 stycznia z reprezentacją Mołdawii. To spotkanie również wygrali Polacy, tym razem skromniejszym wynikiem, bo tylko 1:0. Gola strzelił gracz Wisły Kraków Paweł Brożek



### Piłka ręczna

Na ME w Danii Polska reprezentacja dostała się do drugiej części fazy grupowej, w której rozegrała trzy mecze. W pierwszym spotkaniu naszym rywalem była Białoruś, którą w pokonaliśmy w ostatnich sekundach strzelając bramkę na 31 : 30.

Drugi mecz rozegraliśmy z wicemistrzami olimpijskimi - Szwecją. Walka w pierwszej połowie była zacięta, lecz w drugiej Szwedzi nie mogli sobie poradzić z Polakami i mecz zakończył się pewnym zwycięstwem Polski 35 : 25.

Ostatni pojedynek stoczyliśmy z Chorwacją. Po dobrej grze Polaków w pierwszej części meczu wynik był zadowalający. Jednak w drugiej połowie Chorwaci pokazali, że są jedną z najlepszych reprezentacji na świecie pokonując naszych rodaków 31 : 28.

Niekorzystny wynik w tym meczu nie dawał Polakom awansu do półfinału.

Polacy jednak zegrali jeszcze ostatni mecz o 5. miejsce z Islandią. Niestety nasza reprezentacja nieszczęśliwie przegrała 28 : 27 i tym samym zajęła 6. miejsce w turnieju.



Dnia 27.01 br. roku odbyło się losowanie do MŚ w piłkę siatkową mężczyzn, których gospodarzami będzie Polska.

W grupie rywalami Polaków będą Argentyna, Serbia, Australia, Wenezuela oraz trzecia drużyna z eliminacji afrykańskich.

Turniej odbędzie się w sześciu miastach Polski: Wrocławiu, Katowicach, Krakowie, Gdańsku, Łodzi oraz Bydgoszczy.

Mecz otwarcia zostanie rozegrany na Stadionie Narodowym w Warszawie między Serbią i Polską.