

DZWONEK



W tym numerze:

Od redakcji

Wywiad z inspektorem BHP

Co nowego w bibliotece?

Bezpieczne ferie zimowe

Z uczniowskiej szuflady

Kącik kulinarny

Kącik plastyczny

Dla najmłodszych

OD REDAKCJI

Za nami pierwszy semestr roku szkolnego 2023/2024. Był to czas wyjątkowej pracy, aby zdobyć jak najlepsze oceny. Przed nami czas odpoczynku. Życzymy Wam niezapomnianych wrażeń przywiezionych z zimowych wyjazdów, miłych chwil spędzonych z bliskimi, kolegami i koleżankami. Ładujcie akumulatory na drugi semestr i wracajcie bezpiecznie po feriach!

A dziś zapraszamy do lektury kolejnego numeru "Dzwonka". Przygotowaliśmy dla Was ciekawe artykuły, które zaintrygują niejedną osobę.

WYWIAD Z INSPEKTOREM DO SPRAW BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY



Dawid Czerw: *Dzień dobry. Od wielu lat jest Pan pracownikiem naszej szkoły. Uczy mnie Pan historii, ale również jest Pan inspektorem BHP. Chciałbym z Panem porozmawiać i zaprezentować naszą rozmowę w szkolnej gazetce. Dziękuję, że zgodził się Pan na rozmowę. Moje pierwsze pytanie brzmi: czym zajmuje się inspektor BHP w szkole?*

Waldemar Kudlak: Ogólnie rzecz biorąc zajmuję się wszystkimi sprawami dotyczącymi obszaru bezpieczeństwa w szkole. Prowadzę postępowania powypadkowe uczniów i pracowników naszej placówki, które kończą się sporządzeniem protokołów powypadkowych. W tych działaniach nie jestem osamotniony – do zespołu powypadkowego należy także Pan Piotr Matuszkiewicz, nauczyciel wychowania fizycznego. Moim obowiązkiem jest także opracowywanie projektów procedur bhp obowiązujących w szkole, prowadzenie szkoleń wstępnych, stanowiskowych i okresowych pracowników oraz przeglądów budynku i obiektów sportowych pod kątem bhp.

D.C.: *Jak realizuje Pan zadania w tak dużej szkole?*

W.K.: Liczba uczniów i pracowników SP 51 jest bardzo duża – mówi się, że jesteśmy największą placówką po wschodniej stronie Wisły. Wielkość i złożoność topografii budynku robi także wielki wrażenie u osób, które po raz pierwszy wchodzi i poruszają się po szkole. Sposób realizacji moich obowiązków wynika z rodzaju spraw, którymi się zajmuję. W czasie pracy nad ustaleniem okoliczności i przebiegu wypadku wysłuchuję poszkodowanych i świadków zdarzenia oraz sporządzam na tej podstawie protokół powypadkowy. W trakcie przeglądów muszę dotrzeć do każdej sali i każdego miejsca na terenie szkoły, by zidentyfikować ewentualne usterki zagrażające bezpieczeństwu.

D.C.: *Z jakimi trudnościami spotyka się Pan na co dzień?*

W.K.: Jestem świadomy, że „młodość ma swoje prawa”, ale czasami obserwuję, jak uczniowie nieodpowiedzialnie zachowują się w czasie przerw międzylekcyjnych. Problemem i wielkim zagrożeniem dla bezpieczeństwa jest urządzenie swoistych „wyścigów” i „gonitw” po korytarzach i schodach szkolnych, popychanie i przepychanie się. Nie muszę chyba nikomu uzmysławiać skutków, jakie może nieść ze sobą sytuacja, kiedy np. rozpędzony siódmoklasista wpada przypadkowo na ucznia klasy czwartej. Kolejnym palącym problemem związanym z bhp - nie tylko dotyczącym naszej szkoły – jest sprawa używania telefonów na przerwach. Nie wiem, czy zdajecie sobie sprawę, że w waszym wieku, fizjologiczna norma korzystania ze wszystkich urządzeń audiowizualnych w okresie 24 godzin wynosi maksymalnie 1 godzinę!

Co to oznacza? Aby ochronić swój wzrok przed degradacją, młody człowiek może spędzić przed komputerem, komórką czy telewizorem jedynie 1 godzinę w ciągu doby. Jeśli kogoś dzisiaj śmieszają te słowa, to chciałbym się z nimi spotkać za 5 – 6 lat i porozmawiać na temat przyczyn, dla których noszą okulary...

D.C.: Czy może Pan powiedzieć, z wieloletniego doświadczenia, kiedy i gdzie dochodzi do najczęstszych wypadków na terenie naszej szkoły?

W.K.: W mijającym semestrze roku szkolnego 2023/2024 odnotowaliśmy osiem wypadków uczniowskich. Najwięcej z nich wydarzyło się na korytarzach szkolnych i obiektach sportowych. Ostatnimi czasy mieliśmy do czynienia ze zdarzeniem, które skutkowało odwiezieniem ucznia do szpitala. Niestety, tak zakończyło się dla niego bieganie po szkole.

D.C.: Czy są sposoby, aby zapobiec tego typu zdarzeniom?

W.K.: Klucz do naszego bezpieczeństwa leży w naszych rękach. To, że nauczyciele stale zwracają uwagę, by zachowywać się właściwie w szkole, nie wynika z faktu, że bardzo lubią pouczać. Wręcz przeciwnie – sam wiem z autopsji, ile frustracji wywołuje sytuacja, kiedy po raz kolejny zwracam uczniowi uwagę, by przestał zachowywać się w sposób zagrażający bezpieczeństwu swojemu i innym. Myślę, że nie zdajecie sobie sprawy, że nauczyciele ponoszą odpowiedzialność prawną za niezapewnienie uczniom należytej ochrony bhp. Myślę, że nikt nie chciałby stawać przed sądem z powodu głupoty i nieodpowiedzialności innego człowieka. Szanujmy się zatem wzajemnie – wasze odpowiedzialne zachowanie jest właśnie jednym z wyrazów szacunku wyrażanym wobec wszystkich pracowników szkoły.

D.C.: Zbliżają się ferie zimowe. Czy mógłby Pan udzielić kilku rad uczniom naszej szkoły, aby spędzili ten czas bezpiecznie?

W.K.: Przede wszystkim musicie uruchomić wyobraźnię i przewidywać możliwe skutki swojego postępowania. Jeżeli wybieracie górkę, z której chcecie zjeżdżać na sankach lub „jabłuszkach”, należy wcześniej zejść wzdłuż toru zjazdu i sprawdzić, czy nie znajdują się na nim jakieś kamienie, butelki i inne przeszkody. Nie wolno również wybierać górek sąsiadujących z jezdniami. Wjechanie na rozpędzonych sankach może zakończyć się śmiercią. Jest zabronione także wchodzenie na zamrożone zbiorniki wodne – stawy, jeziorka, zbiorniki retencyjne i przeciwpożarowe. Załamanie się tafli lodu powoduje, że człowiek trafia do wychłodzonej wody, w której w ciągu kilku minut dochodzi do hipotermii (wychłodzenia) i w efekcie utraty życia. Pamiętajmy także, że w okresie zimowym dość szybko zapada zmierzch – jeśli więc wracamy wieczorem, zawsze wybierajmy szlaki oświetlone i uczęszczane przez ludzi. Takie postępowanie pozwoli uniknąć potencjalnie niebezpiecznych sytuacji związanych z przemieszczaniem się różnymi pobocznymi drózkami czy „skrótami”.

D.C.: Czym pasjonuje się Pan prywatnie?

W.K.: Moją pasją jest zabytkowa motoryzacja. Zbieram pamiątki motoryzacyjne oraz motocykle i samochody, które własnoręcznie remontuje. Pobyt w garażu i „dłubanie” w moich sprzętach jest najlepszym odpoczynkiem od trudności dnia codziennego.

D.C.: Jak zrodziła się u Pana pasja do historii? W czasie nauczania zdalnego pamiętam Pana z programu telewizji. Czy mógłby Pan nam opowiedzieć tym, jak to jest, kiedy stoi się przed kamerą, a z drugiej strony nie ma uczniów? Jak Pan wspomina te wyjątkowe lekcje?

W.K.: Pasja do historii zrodziła się u mnie w nietypowy sposób – kiedy miałem 11 lat, moja siostra kupiła mi kalendarz z przedwojennymi motocyklami. Oglądając zdjęcia, zakochałem się w pięknych, pełnych finezji kształtach „żelaznych rumaków”. Zacząłem zgłębiać historię ich powstania oraz projektantów. Podczas poszukiwania informacji, poznawałem i odkrywałem historię przedwojennych i powojennych czasów. Zaczęło się także pogłębianie ogólnej wiedzy o tamtych czasach. I tak powoli, zanim się obejrzałem, stałem się "niewolnikiem" historii. Oczywiście, słodka to niewola! ☺

A przygoda z lekcjami TVP? W czasie, kiedy rozpoczęła się pandemia i zostały wprowadzone lekcje zdalne, pojawił się pomysł, by Telewizja Polska realizowała krótkie – 30 minutowe lekcje telewizyjne. Ośrodek lubelski TVP otrzymał zadanie realizacji takich materiałów dla klas ósmych. Przyznam się szczerze, że nie miałem pojęcia, ile pracy i zaangażowania ludzi wymaga zrealizowanie odcinka „Lekcji z TVP”. Było to dla mnie ciekawe doświadczenie, choć nie ukrywam, że i stresujące. W miłej pamięci zachowałem osoby, które realizowały program i panią charakteryzatorkę, która pozwoliła mi siadać w trakcie wykonywania „make up” na fotelu prowadzącego turniej „1 z 10”, czyli Tadeusza Sznuka.

D.C.: Co lubi Pan robić w wolnym czasie?

W.K.: W związku z moją pasją, lubię spędzać czas w garażu. Ale kocham także jazdę motocyklami. Lubię w wolnym czasie czytać dobrą literaturę historyczną. Polecam wszystkim współcześnie żyjącego – jak dla mnie najlepszego obecnie polskiego historyka – prof. Andrzeja Nowaka.

D.C.: Dziękuję za tę fascynującą rozmowę. Życzę Panu wielu chwil wolnych od pracy, aby rozwijać swoje pasje.

Wywiad przeprowadził: Dawid Czerw, kl. VIII C

CO NOWEGO W BIBLIOTECE?

Zapraszamy naszych czytelników do udziału w książkowych wyzwaniach!

Przyjdź do biblioteki i wybierz wyzwanie dla siebie:

- Co miesiąc możesz podjąć wyzwanie NIEKALENDARZA, pobierając kartę z wyzwaniem na dany miesiąc z biblioteki lub pobrać ją ze strony szkoły.
- Możecie także pobrać kartę z książkowym bingo w bibliotece lub ze strony szkoły.
- Pod koniec roku odbierzcie dyplom za brawurową realizację wyzwania!
- Dla osób, które ukończą wyzwania, przewidziane nagrody!

KSIĄŻKOWE BINGO

KSIĄŻKA Z „NIE” W TYTULE	KOMIKS	JEDEN TOM JAKIEJŚ SERII	KSIĄŻKA O PRZYRODZIE
OBEJRZYJ FILM NA PODSTAWIE KSIĄŻKI	KSIĄŻKA POLSKIEGO AUTORA	KSIĄŻKA Z ZAGADKĄ	KSIĄŻKA, KTÓRA POLECIŁ CI PRZYJACIEL /PRZYJACIÓŁKA
KSIĄŻKA AUTORA Z KRAJU W UNII EUROPEJSKIEJ	KSIĄŻKA KRÓTSZA NIŻ 60 STRON	KSIĄŻKA Z ZÓŁTĄ OKŁADKĄ	KSIĄŻKA, W KTÓREJ WŚRÓD BOHATERÓW JEST PIĘS LUB KOT
KSIĄŻKA, W KTÓREJ POJAWIA SIĘ WĄTEK JEDZENIA	KSIĄŻKA PEŁNA CIEKAWOSTEK	CIEKAWA LEKTURA SZKOLNA	OBEJRZYJ PRZEDSTAWIENIE TEATRALNE NA PODSTAWIE KSIĄŻKI

Kiedy masz BINGO?
Kiedy przeczytasz cztery książki odpowiadające wyzwaniom z jednej linijki.

UWAGA: Do każdego wyzwania wybierz jedną książkę! Szukając książki posługuj się wytycznymi, które znajdziesz w pomocy bibliotecznej, katalogu, nauczycieli, koleżanek czy koleżanki, rozmawiając z rodzicami lub innymi dorosłymi.

STYCZEŃ wyzwania

1. Zagraj z nami! Odbierz z biblioteki szablony „książkowego bingo” i skreśl przynajmniej jedno BINGO, czytając cztery książki z wyzwań ułożonych w pionie, poziomie lub po skosie.

2. Lista postanowień gotowa? Dopisz do niej, ile książek chcesz przeczytać w tym roku.

3. W styczniu przypada Blue Monday – najbardziej depresyjny dzień w roku. Nie daj się! Zaplanuj spotkanie z przyjaciółmi i porozmawiajcie o Waszych ulubionych książkach na poprawę humoru.

„Noc w bibliotece” to tytuł teatryku kamishibai, którym uczniowie klas pierwszych zostali przywitani przez Panią Sylwię w bibliotece szkolnej na swojej pierwszej lekcji bibliotecznej.

Podczas zajęć dzieci dowiedziały się, co ciekawego czeka na nich w bibliotece oraz poznały zasady w niej obowiązujące. Na zakończenie samodzielnie mogły wybrać książkę i ją wypożyczyć. Jak widać na zdjęciach poniżej dzieci z radością uczestniczyły w zajęciach.

IA



IB



IE



IG



IC

ID



IF



Nasza biblioteka szkolna włącza się chętnie w akcje inicjowane przez Samorząd Uczniowski. Dlatego podczas Tygodnia Kolorów każdego dnia w naszej szkolnej bibliotece można było inspirować się książkami, których okładki nawiązywały do koloru obowiązującego w danym dniu. W przygotowaniu wystawek pomagały nasze wolontariuszki oraz uczennice i uczniowie zaprzyjaźnieni z biblioteką.



W ostatnim czasie bibliotekę szkolną odwiedziła także klasa II b, która wzięła udział w zajęciach czytelniczo – kreatywnych na podstawie książki I. Chmielewskiej pt. „Kłopot”. Książka rozwija wyobraźnię dzieci i zachęca do tworzenia ciekawych prac plastycznych.

BEZPIECZNE FERIE ZIMOWE



DRODZY UCZNIOWIE SP 51!

Ferie zimowe to czas odpoczynku od nauki, to czas beztrudnej zabawy. Mam nadzieję, że będzie biało, wesoło i radośnie. Przypominamy Wam o zasadach bezpiecznego zachowania się podczas zabaw zimowych!

Zasady bezpiecznego spędzania ferii zimowych:

TWOJE ZDROWIE I BEZPIECZEŃSTWO SĄ NAJWAŻNIEJSZE, WIĘC:

1. Do uprawiania sportów zimowych wybieraj tylko bezpieczne miejsca!
2. Podczas uprawiania sportów zimowych dbaj o bezpieczeństwo własne i innych!
3. Wychodząc na dwór, pamiętaj o właściwym ubraniu!
4. W momencie, gdy wyczujesz, że Twoje ubranie jest mokre, udaj się do domu, by je zmienić na suche!
5. W czasie zabaw śnieżkami nie wybieraj za cel ludzi, zwierząt, ani żadnych szklanych przedmiotów!
6. Pod żadnym pozorem nie wchodź na zamrożone zbiorniki wodne!
7. Spędzając ferie w domu, pamiętaj o bezpiecznym posługiwaniu się urządzeniami elektrycznymi!
8. W czasie ferii nie spędzaj zbyt dużo czasu przed telewizorem!
9. W czasie korzystania z internetu pamiętaj, że nie każdy nowo poznana osoba ma zawsze dobre zamiary w stosunku do Ciebie!
10. Zbyt długie siedzenie przed komputerem nie jest zdrowe dla Twoich oczu!
11. W kontaktach z obcymi pamiętaj o swoim bezpieczeństwie!
12. Jeśli jesteś sam w domu, nie otwieraj drzwi obcym!

13. Pamiętaj o numerze alarmowym!



14. Przebywając na lodowisku, nigdy nie trzymaj rąk w kieszeni!

15. Pamiętaj o zdrowym odżywianiu, owoce i warzywa zawierają dużo witamin przydatnych w zimne dni!

16. Poinformuj rodziców i opiekunów, dokąd idziesz i o której wrócisz!

CZAS FERII ZIMOWYCH TO WSPANIAŁA ZABAWA.
KTO BEZPIECZNIE SIĘ BAWI, W KŁOPOTY NIE WPADA.
ŻYCZYMY BEZPIECZNYCH I WESOŁYCH FERII ZIMOWYCH!

BAWCIE SIĘ
DOBRZE
I ODPOCZYWAJCIE
ŻYCZYMY WAM UDANYCH
I BEZPIECZNYCH FERII



Z UCZNIOWSKIEJ SZUFLADY

ŻYCIE Z PUCHATYM PRZYJACIELEM

W jaskini zamieszkaney przez niedźwiedzia przez długi okres czasu ukrywali się pomiędzy dwoma skałami dwaj harcerze. Jeden nazywał się Marek, a drugi Felek. Pada pytanie: co jedli i pili?

Niedźwiedź, kiedy był głodny, przynosił w pysku jedzenie np: ryby, martwe zwierzę lub różne rośliny. Kiedy niedźwiedź wybierał się na polowanie, to chłopcy szybko wymykali się



z jaskini i biegli pędem do źródła wody. Oczywiście, pilnowali się, by po drodze nie spotkać niedźwiedzia. Kiedy się napili, to szybko wracali do jaskini. Jedzenie zaś pozyskiwali w ten sposób, że jak niedźwiedź nie patrzył, to szybko wyciągali rękę i zjadali tak, jakby nie jedli przez kilka dni. Po pewnym czasie, a dokładniej po kilkunastu miesiącach życia w jaskini, Marek popełnił wielki błąd. Gdy chciał wyciągnąć rękę po jedzenie, niedźwiedź to zauważył. I nagle z jego buzi wydobył się ryk, i to tak głośny, że było go słychać w całym lesie. Felek strasznie się zezłościł na Marka, bo po takim czasie... ehh... szkoda gadać. Mówi się trudno. Kiedy chłopcy wyszli z kryjówki, myśleli, że niedźwiedź ich zaatakuje albo coś gorszego. Jednak niedźwiedź podszedł ostrożnie najpierw do Marka i go obwąchał, a potem do Felka. Felek strasznie się bał. Niedźwiedź polizał harcerzy i obaj się uśmiechnęli. Powoli go przytulili, a on jakby zamruczał. Chłopcy uznali, że jak mają z nim mieszkać i się z nim zaprzyjaźnić, to muszą mu nadać imię. Po małej kłótni zdecydowali się na imię Lolek. I tak żyli w zgodzie i przyjaźni z Lolkiem.

Po półtora roku bardzo chcieli się razem wybrać na długą tygodniową wycieczkę do Tatr. Góry były niedaleko, zaledwie 10km od jaskini. Lolek obiecał, że zawiezie chłopców na swoim grzbiecie. W trakcie podróży wszyscy zgłodnieli i chcieli się napić czystej wody z rzeki, która była blisko. Gdy się napili, zgłodnieli. Szczęśliwie w rzece były ryby takie jak dorsz i pstrąg. Lolek wskazał na pstrąga, Marek na dorsza, Felek też na pstrąga. Lolek wyłowił każdemu po wymarzonej rybie. Jak już zjedli, zrobiło się strasznie ciemno. Wyglądało na godzinę 20-tą. Zbudowali szałas z kosodrzewiny i gałęzi, a potem zasnęli. Rano zjedli śniadanie, tym razem wszyscy zamówili u Lolka pstrąga. Wodę pili na liściach drzew, które uformowali w małe miseczki. Po pożywnym posiłku postanowili, że wybiorą się w końcu na wycieczkę. Wyruszyli więc i po 30 minutach dotarli w Tatry. Wjechali kolejką górską na Kasprowy Wierch i podziwiali tam piękne widoki. Zasnęli na szczycie góry, bo byli zmęczeni po podróży. Gdy się obudzili, zjechali na dół tą samą kolejką i poszli coś zjeść. Porządne śniadanie w górach to konieczność. Po śniadaniu wybrali się szlakiem na Rusinową Polanę.



Pasły się tam szczęśliwe owieczki, ale nie chcieli ich jeść. Obok była bacówka, co prawda zamknięta. Jednak Marek wemknął się po cichu do bacówki, wziął w worek tyle oscypków, że w głowie się nie mieści, a na stół położył pieniądze. Oczywiście, zamknął ostrożnie drzwi. Gdy Felek i Lolek zobaczyli oscypki, uświadomili sobie, że są bardzo głodni. Po minucie już nic nie

było... Lolek na koniec beknął jakby dziękował, że mu smakowało. Na szczęście Marek nie był głodny, bo gdy pakował oscypki do worka, trochę podjadał. Po obfitym śniadaniu zaczęli schodzić z polany. Po drodze spotkali węża, który był zawinięty na drzewie. Wydawało się, że nie żyje albo śpi. Gdy do niego podeszli, zaczął syczeć. Wystarczyło, że Lolek walnął go swoją łapą, a wąż uciekł daleko. Gdy znaleźli się na dole, poszli do restauracji o nazwie: „Życie Wszystkich”, a na dole widniał napis: „Jedzenie dla ludzi i zwierząt”. Kupili więc jedzenie i picie. I tak spędzili dwa dni w górach. Przed powrotem do domu zajechali do Krakowa i tam zrobili sobie zdjęcie ze Smokiem Wawelskim.

Po powrocie do domu zjedli kolacje i zasnęli. Rano Felek zaproponował, że pójdą popływać. Marek się zgodził. Lolek zaś był strasznie szczęśliwy, bo nie pływał od dawna. Lolek kochał pływać, szczególnie w jego ulubionym jeziorze. Podobno kiedyś pływał w nim ze swoim kolegą Radkiem, który nie był niedźwiedziem, lecz wilkiem. To był jego najlepszy przyjaciel, znali się od drugiego roku życia, czyli prawie od urodzenia. Lolek trochę za nim tęsknił i chciał się znowu z nim pobawić. Felek i Marek pragnęli mu pomóc i wypytywali, gdzie mieszka Radek. Czy w norze, czy w jaskini? Lolek dał im jeszcze mapę. Kiedy dowiedzieli się dostatecznie dużo, postanowili w tajemnicy odnaleźć Radka. Zapadła noc, a Felek i Marek poszli na poszukiwania. Przechodzili przez leżące na ziemi drzewa, mchy i chaszczki, aż nagle zobaczyli małe drzwi z napisem: „Tu mieszka Radek” i zapukali. Po długiej chwili usłyszeli kroki, które wydobywały się ze środka. Wilk wyszedł z domu, ale przedtem porządnie się rozciągnął. Zapytał, co tu robią o tej porze. Chłopcy odpowiedzieli, że chcą go o coś zapytać. Radek zgodził się na rozmowę. Marek zapytał więc, czy zna pewnego niedźwiedzia. Radek powiedział, że kiedyś się z jednym bardzo przyjaźnił. Wtedy Marek ponownie zapytał, czy chciałby się znowu zobaczyć z przyjacielem. Radek odpowiedział, że jasne i wtedy padło od niego pytanie o miejsce zamieszkania dawnego kolegi. Marek powiedział, że znajdzie go za drzewami leżącymi na ziemi, mchem i chaszczkami. Radek sobie przypomniał to miejsce i odpowiedział, że wie, gdzie to jest. Ustalili, że tam pójdą, ale była ciemna noc, więc Radek zaproponował, żeby u niego zanoowali i wyruszyli rano. Radek dał im kocyki z sierści zwierząt i zasnęli. Na śniadanie zjedli każdy po króliku, tylko Radek dostał zajączka i wyruszyli. Gdy dotarli, Lolek na szczęście jeszcze spał. Gdy się obudził, Felek powiedział, że odwiedził ich gość, a kto nim był, wiedzieli wszyscy oprócz Lolka. Był to przyjaciel Radek. Gdy Lolek go zobaczył, nie mógł uwierzyć. Radości ze spotkania nie było końca! Po pewnym czasie wszyscy zdecydowali, że Radek zamieszka z nimi.

Wszyscy żyli długo i to bardzo długo, i szczęśliwie.

KĄCIK KULINARNY

W zimowe wieczory szybko robi się ciemno. Ostatnio jest też niesprzyjająca pogoda do spacerów i zabaw na dworze. Większość czasu po szkole spędzamy w domu. Jest wtedy czas na przygotowanie czegoś smacznego na kolację dla rodziny. Rodzice na pewno się ucieszą. Polecam dwie sałatki - proste przepisy, by każdy dał sobie radę.

Sałatka z selerem naciowym i rukolą

Czas przygotowania: 20 minut, ilość porcji: 4

Składniki:

- 400 g rukoli
- 1-2 kłaczka selera naciowego
- 2 jabłka
- 50 g pestek dyni
- 1 marchewka
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 opakowanie sosu sałatkowego koperkowo-ziołowego

Sposób przygotowania:

Upraż pestki dyni na suchej patelni. Odstaw na bok. Sos sałatkowy koperkowo-ziołowy połącz w naczyniu z trzema łyżkami wody oraz trzema łyżkami oliwy z oliwek. Obierz kłaczka selera. W tym celu wyciągnij z łodygi włókniste nitki i pokrój je pod skosem w cienkie paseczki. Obierz marchewkę, a z jabłek powycinaj części nasienne. Składniki pokrój pod skosem, jak selera.



Umyj rukolę i wsyp ją do miski. Do całości wrzuć marchewkę, seler, jabłka oraz uprażone pestki dyni. Sałatkę polej sosem i dokładnie wymieszaj.

Sałatka z tuńczykiem

Czas przygotowania: 20 minut, ilość porcji: 4

Składniki:

- 400 g sałaty lodowej
- 300 g tuńczyka w sosie własnym
- 100 g pomidorów koktajlowych
- 1 puszka mieszanki warzyw meksykańskich (czerwona fasola, kukurydza, czerwona papryka)
- 1 opakowanie sosu sałatkowego greckiego
- 3 łyżki oliwy z oliwek
- 1 awokado

Sposób przygotowania:

W misce połącz ze sobą 3 łyżki oliwy z oliwek, 3 łyżki wody oraz zawartość opakowania sosu sałatkowego greckiego.

Odcisnij rybę, a następnie pokrusz tuńczyka i wymieszaj go z sosem.

Obierz awokado i pokrój go w kostkę o grubości około 1 cm. Sałatę umyj, osusz i porwij. Zawartość puszki meksykańskiej odcedź. Wszystkie składniki dodaj do tuńczyka. Całość starannie wymieszaj.

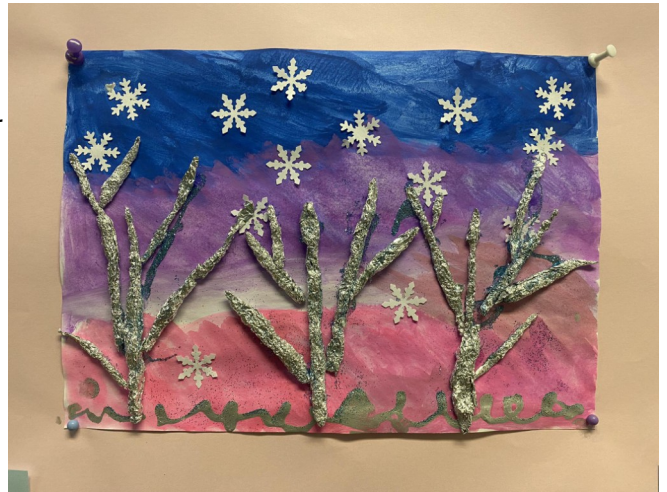


KĄCIK PLASTYCZNY

"Zimowe drzewa"

Do przygotowania tej pracy potrzebne będą:

- kartka papieru,
- farby (my wykorzystaliśmy akwarele, ale mogą to być również farby plakatowe),
- pędzel,
- folia aluminiowa,
- klej,
- brokat, cekiny lub inne ozdoby.



Pracę zaczynamy od wykonania tła. Kartkę malujemy farbami według uznania (można zastosować technikę mokre na mokrym). Do zimowej pracy wykorzystujemy barwy zimne (głównie niebieski, fioletowy, różowy i srebrny). Odkładamy nasze tło do wyschnięcia. W tym czasie folię aluminiową rwiemy na kawałki różnej długości. Każdy kawałek zwijamy w ruloniki, które będą tworzyły nasze drzewa. Na wyschnięty karton możemy nakleić wycięte płatki śniegu, ozdobić go srebrnymi cekinami lub posypać brokatem. Następnie z rulonów z folii aluminiowej układamy drzewo lub kilka drzew i przyklejamy je do kartki, mocno dociskając. Praca jest gotowa.☺



DLA NAJMŁODSZYCH

B E S Z A D Ź Ł Y Ź W Y S
N Z A B A Ł W A N P I E W
A C N N Z K R A S O P L E
R Ę K A W I C Z K I N Ó T
T L I U E I Z G O L F D E
Y O D S R S T Y C Z E Ń R
O D S Z A L I K Z W H E E
F O K N P U C H N F E E K
E W U I S T O K I M R Ó Z
R I R K Z R I E A Z B I L
I S T I R Ś N I E G A M U
E K K O O K U L I G T W T
E O A Ś N I E Ź Y C A :) Y

NARTY, SANKI, ŚNIEG, BAŁWAN, RĘKAWICZKI, LÓD, SOPLE, STYCZEŃ,
ŁYŻWY, NAUSZNIKI, ŚNIEŻYCA, SZALIK, LUTY, STOK, SKOCZNIA, PUCH,
SZADŹ, GOLF, LODOWISKO, SWETEREK, HERBATA, MRÓZ, SZRON, FERIE,
KURTKA, KULIG, KRA

HASŁO:

.....
.....



STOPA REDAKCYJNA

Redakcja: Sylwia Wiracka, Dawid Czerw, Julia Drewnik, Piotr Kukielka, Patrycja Rzedzicka

Opiekun gazetki: Jolanta Kosak-Zalewska, Agnieszka Nowakowska

Redaktor techniczny: Sylwia Meronk-Pycek