



Z nową nadzieją w Nowy Rok!

2022

Wszystkim naszym Czytelnikom
składamy najserdeczniejsze życzenia.
Zdrowia, spełnienia planów i zamierzeń.
Niech ten rok przyniesie
wiele szczęścia i radości.

NOWOROCZNE POSTANOWIENIA



Spędzać więcej
czasu off-line.

Zadbać
o zdrowie.

Myśleć
pozytywnie.

**Nasze
postanowienia**

Robić coś dla
innych.

Przestać starać
się być we
wszystkim
najlepszym.

Spędzać czas
z bliskimi.



Kulinarne propozycje Ilony Król z kl. 3 e

Zupa z dyni i imbiru.

Gorąca, gęsta i sycąca – właśnie taka powinna być zimowa zupa. Talerz takiej zupy świetnie rozgrzeje po spacerze, zwłaszcza gdy trochę zmarzliście.

SKŁADNIKI

- > ok. 1/2 kg miąższu dyni (najlepiej hokkaido)
- > 2 łyżki oliwy
- > cebula
- > kawałek imbiru (wielkości keinka)
- > ząbek czosnku
- > woda (lub bulion warzywny)
- > sól

Przygotowanie:

Cebulę pokrój w kostkę. W garnku rozgrzej oliwę i podduś cebulę.

Zetrzyj czosnek i imbir na drobnej tarce i dodaj do cebuli.

Podduś chwilę.

Dynię pokrój w grubą kostkę i wrzuć do garnka. Duś kilka minut, mieszając.

Zalej wodą (lub bulionem) tak, by woda zakryła dynię.

Gotuj na wolnym ogniu, aż dynia będzie miękka.

Dopraw solą. Zmiksuj blenderem na gładki krem.

Możesz podawać z groszkiem ptysiowym lub grzankami z podpieczonego chleba (jak ja)..

Zupa tajska.

SKŁADNIKI

4 PORCJE, PO 401 KCAL

25 g cienkiego makaronu sojowego Vermicelli lub

makaronu ryżowego (waga przed namoczeniem)

2 łyżeczki oleju kokosowego lub innego roślinnego

2 łyżeczki tajskiej pasty curry (zielonej lub czerwonej)*

1 pojedyncza pierś kurczaka

1/2 cebuli

1/2 czerwonej papryki

1,5 litra bulionu drobiowego

150 g pieczarek

5 łyżek kukurydzy z puszki

250 ml mleka kokosowego

2 łyżeczki sosu rybnego

szczypiorek

PRZYGOTOWANIE

- Makaron włożyć do garnka, zalać zimną wodą i odstawić na 10 - 15 minut do namoczenia.
- W garnku na oleju podsmażyć pastę curry (oraz ewentualnie dodać całą trawę cytrynową), dodać pokrojoną na małe kawałeczki pierś kurczaka i podsmażać co chwilę mieszając przez ok. 3 minuty.
- Dodać drobno pokrojoną cebulę i razem podsmażać ok. 2 minuty. Dodać cienko pokrojoną paprykę i znów smażyć ok. 2 minuty. Wlać gorący bulion i zagotować.
- Pieczarki pokroić na cienkie plasterki i dodać do zupy. Dodać odcedzony i pokrojony na mniejsze części makaron oraz kukurydzę i gotować całość przez ok. 5 minut.
- Doprawić sosem rybnym, dodać mleko kokosowe i dokładnie wymieszać je z zupą. Odstawić z ognia, dodać posiekany szczypiorek i skropić limonką. Przed podaniem podgrzać w razie potrzeby oraz posypać listkami kolendry.

Zrób to sam !

Maska Karnawałowa

Do przygotowania maski potrzebne będzie nam:

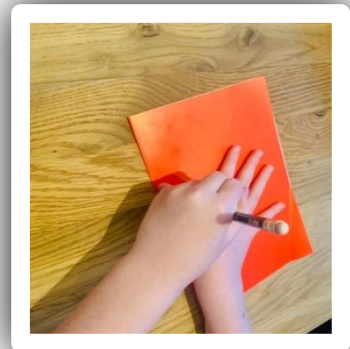
- Kartka kolorowego papieru A4 (kolor wybieracie sami ☺)
- Klej, nożyczki, ołówek
- Taśma klejąca
- Słomka lub patyczek
- Cekiny
- Pompony lub inne drobiazgi, którymi chcecie ozdobić swoją maskę



- Wybraną kartkę kolorowego papieru składamy na połowę.
- Na brzegu kartki układamy dłoń. Kciuk przykładamy do zagięcia kartki. Palce rozkładamy
- Za pomocą ołówka odrysowujemy dłoń, a następnie wycinamy tak, aby nie przeciąć kartki na 2 części.



- Na środku wyciętej dłoni poniżej palca środkowego oraz serdecznego rysujemy owal, wycinamy dokładnie. Powstaną otwory na oczy.
- Tak prezentuje się odpowiednio wycięta maska.
- Ozdabiamy maskę według własnego pomysłu. Za pomocą taśmy klejącej mocujemy słomkę, która będzie potrzebna do trzymania maski.



MASKA GOTOWA

Kaja Traczykowska kl. 2 c

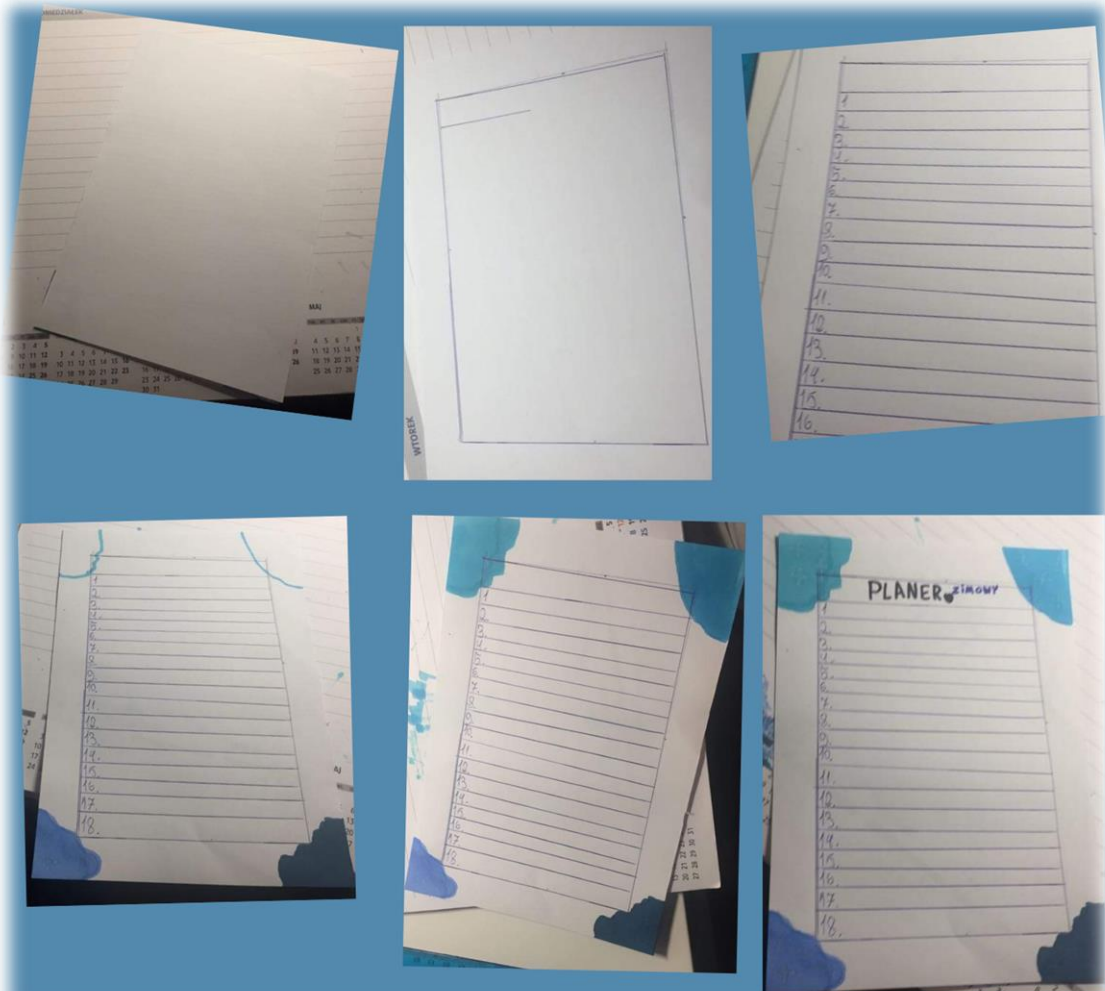
Zimowy Planer od Nadii Jocz z kl. 3 e

Potrzebne rzeczy:

- biała kartka A4.
- ołówek, długopis, (niebieskie x4, biały oraz czarny marker) linijka, nożyczki

Jak zrobić planer:

1. Weź przed siebie kartkę A4 i złóż ją na pół.
2. Wytnij ją przez sierotek weź jedną część.
3. Narysuj pionową linię 2 cm. od brzegu kartki po dwóch stronach.
4. Następnie narysuj linię poziomą 2 cm. od dołu kartki na górze i na dole.
5. Potem narysuj 18 linii poziomo.
6. Popraw wszystkie linie długopisem.
7. Następnie narysuj jedną czwartą koła na rogach kartki czterema niebieskimi markerami.
8. Potem narysuj gwiazdki białym mazakiem.
9. Następnie napisz w pierwszym wierszu tabeli Planer.
10. Gotowe



Świat kotów według Adrianny Lenart z klasy 2 e

Kot sfinks – co o nim wiemy?

(Nie mylić z mitycznym stworzeniem przedstawiającym lwa z ludzką głową;-))



Rasa: Sfinks .

Pochodzenie: Kanada.

Wielkość: średni.

Waga: 3-4 kg



Sfinksy to koty spokojne, zrównoważone, łagodne. Lubią się wygrzewać na kolanach człowieka. Gdy tylko mogą, przytulają się do siebie lub innych zwierząt, aby się ogrzać. Ich głos to bogata gama melodyjnych dźwięków, którymi chętnie komunikują się z opiekunem. Wyróżniamy również Sfinksa dońskiego. U Sfinksa dońskiego gen odpowiedzialny za brak sierści jest genem dominującym, w odróżnieniu od Sfinksa (kanadyjskiego) gdzie gen ten jest genem recesywnym. W wyglądzie rasy różnią się innym kształtem pyszczka i oczu. Koty te są podatne na alergie pokarmowe oraz choroby dziąseł i zębów, dlatego szczególną uwagę należy poświęcić na dobór diety kota.

Ciekawostki:

Pod koniec XIX wieku hodowano w Meksyku bezwłose koty, ale nie dały one kontynuacji żadnej rasie. Pierwsze bezwłose kocię, które zainspirowało powstanie rasy sfinks odkryto w 1966 roku w Toronto w Kanadzie. Urodziło się ono w miocie zwykłych kotów krótkowłosych w wyniku mutacji genetycznej. Łysego kocurka nazwano Prune (ang. suszona śliwka) i rozpoczęto hodowlę. Mimo braku włosów i wydawałoby się niewielkiej postury kot Sfinks jest stosunkowo ciężki!



Zabawy Niny i Hani.

Nina i Hania są siostrami bliźniaczkami, mają po 10 lat i bardzo lubią się razem bawić. Jak co wieczór bawiły się lalkami. Potem zjadły kolację i położyły się spać. Nie mogły doczekać się jutra, bo umówiły się ze swoją przyjaciółką Kają na wspólną zabawę. Następnego dnia musiały wstać o siódmej rano, żeby nie spóźnić się do szkoły. Gdy, wracały ze szkoły poszły do koleżanki. Zadzwończyły do drzwi, mama Kai otworzyła i miała dla nich smutną wiadomość, powiedziała, że Kaja jest chora dlatego nie mogą dziś się pobawić. Dziewczynki smutne wróciły do domu i zjadły pyszny obiad. Ich mama, żeby poprawić im humor zawiozła je na zajęcia jazdy konnej. Nina i Hania uwielbiają jeździć na koniach. Mają nawet swoje konie, które nazywają się Bombka i Ramka. Do jazdy ubrały się w specjalne buty, spodnie, koszule i czarne kaski. Po zajęciach były bardzo zmęczone, nawet nie zjadły kolacji tylko zjadły kolację i położyły się spać. Gdy wstały zjadły śniadanie, bez żadnego słowa spakowały się bardzo szybko, bo wybierały się do ich ulubionego miejsca czyli na basen. Hania i Nina pojechały same na rowerach. Gdy dojechały, przebierały się w wielkim pośpiechu, że prawie zapomniały wziąć okularów do pływania. W wodzie bawiły się na deskach do pływania, makaronikach i zjeżdżały na zjeżdżalni. Czas upłynął im bardzo miło.

- Basen jest ekstra!!! - zgodnie stwierdziły

c.d. n.

Nina Pszenny kl. 2 f



Zdrowe odżywianie

Dlaczego musimy jeść?

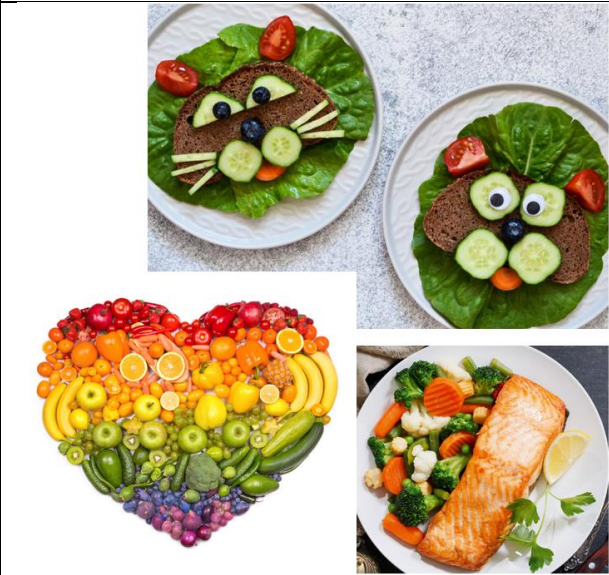
Przede wszystkim, żeby rosnąć i się rozwijać, ale nie powinniśmy jeść wszystkiego i nie za dużo. Dlaczego, bo wiele produktów źle wpływa na nasze zdrowie i możemy utyć.

W naszych posiłkach musi być:

- ✓ białko, które buduje nasze ciało,
- ✓ cukry i tłuszcze (ale w ograniczonych ilościach), które dostarczają energii,
- ✓ witaminy, które pomagają zwalczać choroby i wpływają na rozwój kości i mięśni.

Nie należy jeść niezdrowych rzeczy – zbyt dużo słodczy, fast foodów, niezdrowych przekąsek i coca coli, gdyż nadmiar tych produktów może powodować bule brzucha, psują się zęby i przyrost masy ciała.

Podczas jedzenia posiłków nie wolno złościć się i bawić oraz podjadać pomiędzy posiłkami.

zdrowe posiłki	niezdrowe posiłki
	



Ferie tuż-tuż.

Macie już pomysły jak spędzić ten czas?

Wyjeżdżacie nad morze, w góry, czy na Mazury?

To świetnie! Na pewno będziecie się dobrze bawić.

Jedziecie do dziadków lub innych krewnych?

Z pewnością przywieziecie mnóstwo ciekawych wspomnień.

Zostajecie w domu? Nie martwcie się!

Mam dla Was kilka propozycji, wydarzeń, które odbędą się w tym czasie na Bemowie.



1. **Ferie online na Bemowie:** zajęcia plastyczne online zorganizowane przez Bemowskie Centrum Kultury.

Terminy:

1 tydzień – 31 stycznia – 4 lutego 2022

2 tydzień – 7 – 11 lutego 2022

Koszt: Pełna cena – 100,00 zł/tydzień (5 spotkań, każde 1h zegarowa)

Cena ze zniżką -90,00 zł/tydzień (5 spotkań, każde 1h zegarowa) – zniżka dla posiadaczy karty Dużej Rodziny i Karty Warszawiaka

Zapisy: <https://bemowskie.pl/zajecia/ferie-on-line-na-bemowie/>

2. **Bezpłatne lodowisko na Bemowie przy ul. Obrońców Tobruku 40.**

Ślizgawki czynne codziennie w godz.: 9.00-10.30; 11.00-12.30; 13.00-14.30; 16.00-17.30; 18.00-19.30; 20.00-21.30.

Wstęp, wypożyczalnia łyżew oraz szatnia – bezpłatnie.

Więcej informacji: <https://bemowo.um.warszawa.pl/-/lodowisko-na-bemowie>

3. **Bezpłatne treningi karate dla początkujących w klubie BUSHIDO, ul. Pełczyńskiego 30.**

Terminy:

4.02.2022

- Dzieci w wieku 4-6 lat godz. 10-11
- Dzieci w wieku 7-8 lat godz. 11-12

10.02.2022

- Dzieci w wieku 9-10 lat godz. 10-11
- Dzieci w wieku 11-14 lat godz. 11-12

Zapisy: bushido@bushido-centrum.pl



Ratujmy drzewa

10 października obchodziliśmy Światowy Dzień Drzewa.

Z drzew powstają otaczające nas w domach meble np. stoły, krzesła itp. Ale nie tylko, także wszechobecny w szkołach i pracy papier. Nie zdajemy sobie sprawy, że w wytwarzane są też niektóre lekarstwa np. z kwiatów drzew. Bez można wykorzystać jako lek na odporność (bez to kwiat drzewa). Z większości owoców drzew można robić herbatki.

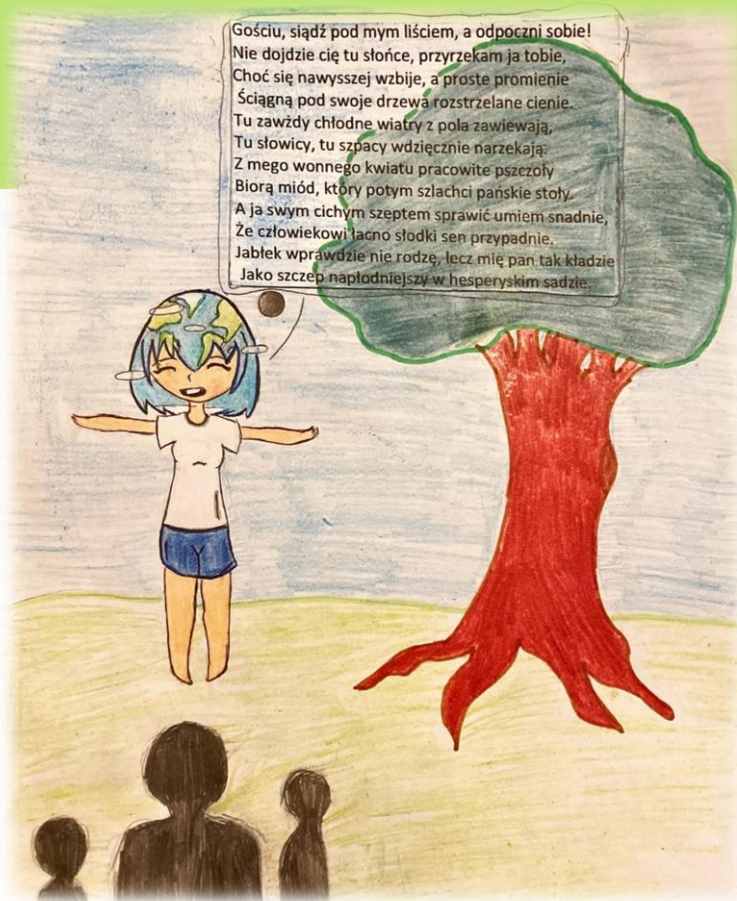
Drzewa mają ogromne znaczenie w przyrodzie. Odpowiadają za czyste powietrze. Dają zwierzętom miejsce do życia. Tworzą również nasz krajobraz. Problemem jest to, że ludzie chcą je wciąż wycinać np. aby budować w ich miejsce nowe centra handlowe, sklepy, parki rozrywek itp. Co minutę znika las naturalny wielkości około 36 boisk do piłki nożnej, a co 3 lata las tropikalny, co odpowiada powierzchni Polski.

Zastanówmy się wspólnie nad tym, jak możemy ratować drzewa. Dla nas i przyszłych pokoleń.

Autorki: uczennice klasy 6-tej uczęszczające na koło dziennikarskie: Milena, Martyna, Sara, Marysia

źródła:

www.ekologia.pl



Polecajki

„Felix, Net i Nika oraz Gang Niewidzialnych Ludzi” Rafał Kosik

Jest to książka zawierająca elementy fantastyki. Czytało mi się ją szybko. Muszę przyznać, że jest to najlepsza lektura, jaką przeczytałam. Mogę śmiało ją polecić dzieciom jak i młodzieży. Opowiada o przygodach trójki przyjaciół, którzy muszą rozwiązywać zagadki.

Martyna Adamek

„Tajemnica namokniętej gąbki” Zofia Stanecka

Jest to książka skierowana bardziej dla młodszych czytelników. Opowiada o niezwykle ciekawej historii dwóch przyjaciół. W ich szkole dzieją się dziwne rzeczy np. ktoś zamienia worki, moczy kredę i gąbkę do ścierania tablicy. Chłopcy postanawiają rozwiązać tajemnicę namokniętej gąbki. Pewnego razu, kiedy chłopcy nocą zakradają się do szkoły...

Tego już nie mogę zdradzić. Polecam przeczytać.

Sara Mohamed

„Ania na uniwersytecie”

Ostatnio przeczytałam książkę pod tytułem „Ania na uniwersytecie”. Jest to 3 tom serii książek L.M. Montgomery „Ania z Zielonego Wzgórza” opowiadającej o przygodach nastoletniej Ani. W tym tomie dziewczyna jedzie na uniwersytet do Redmond, aby kontynuować naukę. Razem z nią jadą: Priscilla, Karol i Gilbert. Nowych przyjaciół i doświadczeń nie brakuje pilnej studentce. A jak to wszystko wpłynie na jej relację z Gilbertem? Czy Ani uda się połączyć naukę z życiem towarzyskim? Czy pozna miłość swego życia?

Książka jest bardzo ciekawa, idealna do rozmów na temat miłości i przyjaźni.

Dla młodszych czytelników książka może być trudna i nudna, ale jestem przekonana, że młodzież będzie zachwycona możliwością przeniesienia się w realia XIX wieku. Powieść jest krótka i przyjemnie się ją czyta, mimo archaicznego języka. Całość dopełnia dawka humoru, przygody i małe-wielkie dramaty bohaterów.

Serdecznie zachęcam do poznania historii Ani i jej przyjaciół oraz sięgania po dalsze tomy i inne pozycje autorki. Czekajcie Was niezapomniana przygoda!

Antonina Wądołowska

„Supercepcja” Katarzyna Gacek

To seria książek o młodych bohaterach, którzy dzięki swoim nadwrażliwym zmysłom przeżywają niesamowite i tajemnicze przygody. Julka, Klara i Tymon poznają się dzięki swoim mamom, które w przeszłości chodziły razem do szkoły rodzenia. Pięćtoklasiści rozwiązują zagadki i szukają innych osób z podobną do nich „supermocą”, a gdy rodziny dzieci wpadają w tarapaty, zawsze sobie pomagają. Bohaterowie muszą jednak uważać na czyhające obok niebezpieczeństwo spowodowane ich nadwrażliwymi zmysłami. W cyklu ukazało się sześć tomów. Książki są bardzo wciągające i ciekawe. Uważam, że powinny zostać wprowadzone do kanonu lektur.

Milena Maciejewska

„Ekipa” - kanał przejmujący media społecznościowe oraz sklepy

W ostatnim czasie zrobiło się głośno o młodych twórcach z Krakowa prowadzących kanał na YouTube pod nazwą „Ekipa”. Zaczynali w 2018 roku w niewielkim składzie. Po jakimś czasie dołączyło do nich kilka osób, ich twórczość zaczęła się rozwijać. W 2021 roku opublikowali piosenkę pt. „3kipa”, zapowiadająca trzeci sezon ich kanału. Mniej więcej co miesiąc wstawiali kolejne piosenki, z których powstała płyta. We współpracy z firmą Koral stworzyli także własne lody i napoje, a swoje „back to school” pomogła im zrealizować firma Herlitz. Razem z parkiem rozrywki „Energylandia” powstał również ich rollercoaster. Prowadzą też sklep internetowy „Ekipatonosi”. Jak widać mają bardzo dużo osiągnięć, jednak nie każdemu się one podobają. Niektórzy mają zastrzeżenia, co do tego, że przez wprowadzenie produktów Ekipy na rynek ludzie zaczęli o nie „walczyć”.

Po jakimś czasie szła na rzeczy projektowane przez krakowskich twórców minął. Czy w przyszłości jeszcze czymś nas zaskoczą ?

Milena Maciejewska



„Przestrzegajcie przepisów”.

Rozmowa Martyny Jurkiewicz z aspirantem sztabowym, Jackiem Błaszczukiem

M.J.: Jak pan się czuje podczas rozmów z dziećmi i młodzieżą?

J. B.: Początki były trudne, lecz z czasem stałem się pewny tego co robię. Teraz czuję się swobodnie. Robię to już przez 8 lat.

M. J.: Chciał pan być policjantem, który pracuje w terenie, czy uczyć dzieci?

J.B.: Chciałem wykonywać obie rzeczy, i je robię.

M. J.: Czy od dziecka chciał pan zostać policjantem?

J. B.: Tak, pochodzę z wojskowej rodziny i od dziecka ciągnęło mnie do munduru, lecz policyjnego nie wojskowego.

M. J.: Czy dużo czasu zajęły panu przygotowania do prowadzenia zajęć dla uczniów?

J. B.: Cały czas się do tego przygotowuję.

M. J.: Zdarzyło się panu złamać prawo?

J. B.: Nie, poza tym policjanci muszą się szczególnie pilnować.

M. J.: Chciałby pan coś dodać coś jeszcze od siebie?

J. B.: Przestrzegajcie przepisów. Polecam też zgłębić wiedzę o pracy policjantów i policjantek.



Komiks Antoniny Wądołowskiej

