

MIĘDZY NAMI BIEDRONAMI



Nr 4 Kwiecień 2018

Szkoła Podstawowa nr 2 Przymierza Rodzin
im. ks. Jana Twardowskiego w Warszawie

Drodzy Czytelnicy! Tym razem oddajemy w Wasze ręce gazetkę, która pomoże Wam wrócić do formy po zimie. W tym numerze w sposób szczególny zachęcamy Was do zdrowego stylu życia: dobrego odżywiania się, uprawiania sportu i mądrego relaksu. Dbajcie o siebie, nie tylko na wiosnę!

CO W NUMERZE?



- WYWIAD Z P. JUSTYNĄ TRZĄSKĄ
- PRZEPISY NA ZDROWE DANIA I PRZEKĄSKI
- GARŚĆ MOTYWACJI
- NOWOŚCI:
 - KĄCIK: OKIEM PODRÓŻNIKA
 - KĄCIK: OKIEM PRZYRODNIKA
- KRZYŻÓWKA
- REBUSY
- KĄCIK MŁODEGO TWÓRCY

**JAK BYĆ ZAWSZE W DOBREJ FORMIE?
MARYSIA KĘDZIOR I HELA SALAK Z KLASY VT – DZIENNIKARKI GAZETKI
POSTANOWIŁY ZNALEŹĆ ODPOWIEŹ NA TO PYTANIE, PROWADZĄC
WYWIAD Z P. JUSTYNĄ TRZĄSKĄ – NAUCZYCIELKĄ WYCHOWANIA
FIZYCZNEGO W NASZEJ SZKOLE**

Maria Kędzior, Helena Salak,: Dlaczego sport jest tak ważny w życiu człowieka?

P. Justyna Trząska: Myślę, że sport przede wszystkim uczy pracowitości i systematyczności, a te cechy są nam bardzo potrzebne w życiu. Sport uczy także tego, jak skutecznie radzić sobie ze stresem. Uczy wytrwałości w dążeniu do celu, jaki sobie postawiliśmy.

M. K., H. S.: To prawda. Jak zatem uprawiać sport w sposób bezpieczny?

P. J. T.: Sport wiąże się z przestrzeganiem zasad, przepisów, obowiązują nas pewne reguły, które mają zapewnić nam bezpieczeństwo. Musimy pamiętać o tym, by sprzęt, którego używamy, był dostosowany nie tylko do rodzaju sportu, jaki uprawiamy, ale też do naszego wieku oraz umiejętności. Oczywiście zawsze musimy pamiętać o rozgrzewce przed każdym treningiem. Dzięki temu unikniemy kontuzji.

M. K., H. S.: A co lub kto wzbudził Pani zainteresowanie sportem?

P. J. T.: Myślę, że przede wszystkim moi rodzice, którzy nauczyli mnie radości z uprawiania sportu.

M. K., H. S.: W jaki sposób udaje się Pani prowadzić zdrowy tryb życia?

P. J. T.: Codziennie ćwiczę. Poza pracą w szkole prowadzę także zajęcia fitness. Ponadto regularnie biegam i oczywiście zdrowo się odżywiam.

M. K., H. S.: To jeszcze seria pytań do specjalisty. Ile średnio godzin w tygodniu powinno się robić trening, by dbać o swoją kondycję?

P. J. T.: Powinniśmy ćwiczyć przynajmniej co drugi dzień przez około godzinę. Może to być np. aerobic, taniec, jazda na rowerze lub pływanie.

M. K., H. S.: W jakim wieku najlepiej jest zacząć swoją przygodę ze sportem?

P. J. T.: Sport warto uprawiać od najmłodszych lat, zaczynając od gier i zabaw ruchowych z rodziną. Musimy jednak pamiętać o tym, by aktywność fizyczna była dostosowana do wieku, możliwości i umiejętności danej osoby.

M. K., H. S.: I jeszcze pytanie o przerwy w aktywności. Dlaczego mówi się, że dłuższe przerwy mogą nam zaszkodzić?

P. J. T.: Jeżeli tylko jesteśmy zdrowi, warto walczyć z lenistwem i trenować systematycznie. Gdy przerywamy regularne treningi, wszystko musimy zaczynać od początku, a wszyscy wiemy, jak trudno jest ponownie przyzwyczajać się do wysiłku fizycznego...

M. K., H. S.: To już wszystkie pytanie. Dziękujemy Pani za rozmowę!

P. J. T.: Ja też dziękuję.

**MAMY NADZIEJĘ, ŻE DOPISUJE WAM APETYT!
W TYM NUMERZE ALA ŁODKO Z KLASY VT PREZENTUJE PRZEPIS
NA WIOSENNĄ SAŁATKĘ, A ANIELKA HOŁODY Z KLASY VIB ZACHĘCA
DO PRZYRZĄDZENIA FRYTEK Z... MARCHEWKI! ŻYCZYMY SMACZNEGO!**

ALICJA ŁODKO (KLASA VT)

PRZEPIS NA WIOSENNĄ SAŁATKĘ

Nareszcie wiosna! Czas zadbać o powrót sił, witalności oraz odporności po długich i ciemnych miesiącach zimowych. Wiosną nasz organizm wymaga troski i pomocy w nabraniu energii. Szczególnie, że wzywają nas wiosenne, nowe aktywności fizyczne.

Nowalijki, czyli młode i świeże warzywa, które pojawiają się o tej porze roku na straganach, to prawdziwe bomby witaminowe. Ale zalecam kupować te z upraw ekologicznych, gdzie nie stosuje się szkodliwych środków ochrony roślin. Po nowalijki warto sięgać, bowiem nie tylko kuszą smakiem i aromatem, lecz przede wszystkim są źródłem cennych składników mineralnych i witamin. Zamiast szukać wzmocnienia w aptece, skorzystajmy z dobrodziejstw natury! Ja z nowalijek najbardziej lubię te o wyrazistym smaku i aromacie, czyli: **rzodkiewkę, rzeżuchę i szczypiorek**. Wiosenna rzodkiewka ochrania i oczyszcza nasz organizm. Szczypiorek wspiera naszą odporność dzięki temu, że posiada m.in. karoten, kwas foliowy, witaminy – C, B1, B2, potas, sód, wapń, magnez. Kiełki rzeżuchy również zawierają dużo potasu, wapnia i magnezu oraz witaminy – C i PP, dzięki czemu korzystnie wpływają na cerę paznokcie i włosy!

Zatem na pozimowe zmęczenie i zwłaszcza niejadkom polecam pyszną, **wiosenną sałatkę z rzodkiewką i rzeżuchą**. Robi się ją błyskawicznie, ok. 15 minut!

SKŁADNIKI

Na sałatkę:

duża garść rzeżuchy ogrodowej
szczypiorek
2 pomidory
pęczek rzodkiewek

Na sos:

1 łyżeczka musztardy
1 łyżka soku z cytryny
2 łyżki oliwy
szczypta soli
szczypta pieprzu

PRZYGOTOWANIE

Pomidory przekroić na pół i pokroić w drobne ósemki, rzodkiewki – w plasterki, szczypiorek posiekać drobno, rzeżuchę wypłukać i odciąć zdrewniałe łodyżki, następnie pokroić drobniej. Składniki na sos włożyć do małego słoiczka i energicznie potrząsnąć. Powstałym sosem polać sałatkę.

Życzę **SMACZNEGO**, a po nabraniu sił udanej wyprawy do warzywniaka po kolejną porcję zdrowych produktów!



ANIELA HOŁODY (KLASA VIB)

PRZEPIS NA FRYTKI Z MARCHEWKI Z DIPAMI

To zdrowa i bardzo smaczna przekąska. Forma frytek to ciekawy sposób na przyrządzenie marchewki! Frytki wykonane według tego przepisu są wyjątkowo chrupiące i mają słodki posmak. Marchewka idealnie komponuje się z ziołami oraz oliwą. Do tak przygotowanych frytek doskonale pasują zdrowe dipy na bazie jogurtu naturalnego, z warzywami pokrojonymi w słupki. Na pewno przypadną do gustu fanom zdrowych przekąsek!

FRYTKI Z MARCHEWKI

SKŁADNIKI:

- marchewka
- oliwa z oliwek
- sól
- pieprz
- bazylia
- tymianek
- lubczyk



- Umyj i obierz marchewkę. Pokrój ją w słupki.
- Wrzuć marchewkę do miski. Dopraw solą, pieprzem, ziołami i odrobiną oliwy z oliwek. Następnie wymieszaj.
- Odstaw całość na pół godziny.
- Przygotowane marchewki rozłóż na blaszce. Piecz do zarumieniania, przez około 20 minut, w piekarniku nagrzanym do 200°C.

W razie uznania przygotuj dipy.

DIPY

Do przygotowania dipów potrzebne będą:

- jogurt naturalny
- sól, pieprz
- dowolne warzywa (np. szczypiorek, ogórek, pomidor).



Wystarczy wymieszać jogurt naturalny z dowolnym warzywem lub mixem warzyw i gotowe! Smacznego!

OKIEM PODRÓŻNIKA

Zapraszamy Was do nowego działu w naszej gazecie! W sekcji „Okiem podróżnika” będziemy publikować relacje z podróży naszych uczniów. W tym numerze JAGODA FIJAŁKOWSKA Z KLASY VT opowiada o jednym z zabytków, który miała okazję podziwiać podczas rodzinnego wyjazdu do Azji.

JAGODA FIJAŁKOWSKA (KLASA VT)

BAJON

Bajon jest najmłodszą świątynią w całym kompleksie Angkor Wat, leżącym na terenie Kambodży (Azja). Według mnie jest też najpiękniejszą ze wszystkich tamtejszych budowli.

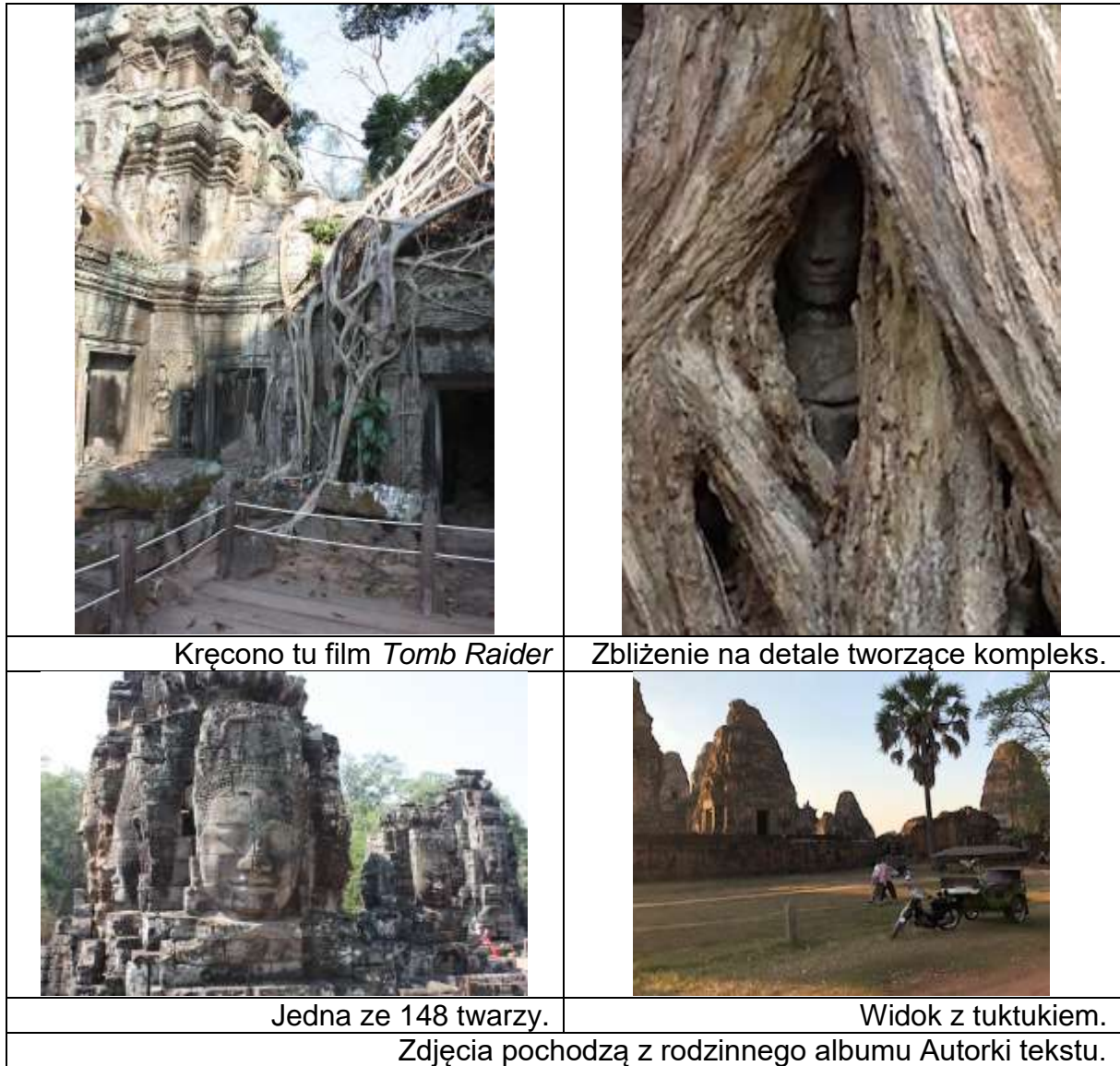
Angkor Wat to kompleks świątyń zajmujący obszar ponad 400 km², który w 1992 roku został wpisany na Listę Światowego Dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego UNESCO. To ogromny teren cały pokryty dżunglą, wśród której ukryte są świątynie (dotychczas odkryto 20 budowli). Obiekty te są poświęcone Buddzie lub hinduskim bóstwom (w zależności od roku powstania świątyni). Zostały zbudowane w okresie od IX do XIII w. przez królów Imperium Khmerskiego (dzisiejsza Kambodża). Wszystkie zachowane świątynie zostały wzniesione z kamienia. W kulturze khmerskiej z tego właśnie materiału mogli budować tylko bogowie, a w czasach powstawania Angkor Wat, to właśnie królowie byli uważani za bogów.

Bajon znajduje się w środku już nieistniejącego miasta Angkor Thom. Świątynia została zbudowana w XII w. przez Dżajawarmana VII. Na jej środku jest wieża otoczona 37 niższymi wieżami (kiedyś było ich podobno 54). Każda z nich ozdobiona jest czterema wielkimi głowami patrzącymi na cztery strony świata. Na pierwszy rzut oka wszystkie rzeźby są identyczne, jednak jak się im lepiej przyjrzymy, można zauważyć, że różnią się między sobą. Niektóre twarze są bardziej lub mniej uśmiechnięte. Rzeźby różnią się także wielkością poszczególnych elementów.

Bajon nie przypomina gęstej dżungli, w przeciwieństwie do innych świątyń, które porastają gigantyczne drzewa i liany (ten widok wywołuje niesamowite wrażenie!). Zachęcam Was do obejrzenia tych pięknych zabytków, pełnych pięknych rzeźb, otoczonych niesamowitą przyrodą. Jeżeli kiedyś wybieriecie się w podróż do Azji, koniecznie odwiedźcie rejon z tym kompleksem.

Na zakończenie podzielę się z Wami praktyczną wskazówką. Otóż, cały kompleks Angkor Wat można zwiedzać tuktukiem – to taki rodzaj tamtejszej, popularnej taksówki, która wygląda jak motocykl z wózkiem z tyłu. Polecam zwiedzanie tym pojazdem, ponieważ dostarcza dużo więcej wrażeń!





OKIEM PRZYRODNIKA

Zapraszamy Was do nowego działu w naszej gazetce! W sekcji „Okiem przyrodnika” będziemy publikować teksty opowiadające o szeroko rozumianej przyrodzie. W tym numerze JAN RZEWUSKI Z KLASY VT przybliży nam jeden z ptasich i mniej oczywistych niż bocian symboli wiosny – jest nim żuraw.

JAN RZEWUSKI (KLASA VT)

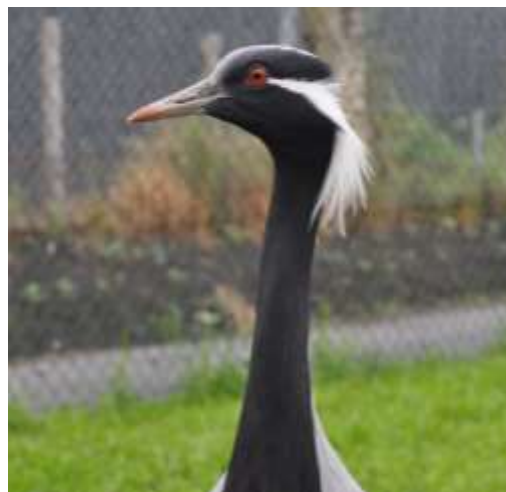
ŻURAW (*Grus grus*)

Przylatuje najwcześniej po zimowych wozajach. Już pod koniec lutego można go zobaczyć w Polsce. W tym roku widziałem go już w połowie lutego w Kampinoskim Parku Narodowym. Można go nazwać zwiastunem wiosny.

Żuraw to ptak z rodziny żurawi (*Gruidae*) i z rzędu żurawiowych. Rozpiętość jego skrzydeł wynosi od 180 do 200 metrów. Ma charakterystyczną czerwoną plamkę

na czubku głowy i szaro-czarne barwy. Żyje na bagnach i torfowiskach. Żywi się przeważnie nasionami, jagodami i owadami; może jeść też drobne kręgowce. Buduje gniazda na terenie podmokłym z różnych materiałów, które można znaleźć na bagnach. Składa dwa zielonkawe jajka w roku. Ciekawostka: Po przylocie do Polski, samce walczą o względy samicy wykonują charakterystyczny taniec.

W Polsce występują dwa gatunki żurawia: Żuraw (po lewej stronie) oraz Żuraw stepowy (po prawej stronie). Trochę się różnią ...fryzurą.



SZUKAMY INSPIRACJI I MOTYWACJI

SłowoTwórcy przygotowali dla Was GARŚĆ MOTYWACJI! Dzielimy się z Wami naszymi sposobami na zdrowy styl życia i opowiadamy o tym, jakie korzyści daje nam aktywność fizyczna. Poczytajcie!

ALEX BONIECKI:

Gram w piłkę nożną razem z bratem, w ogrodzie przy moim domu. Uprawiam również inne sporty. Znajduje czas na takie sporty jak: badminton, tenis stołowy, narty, pływanie, jazdę na rowerze czy... szachy (jeżeli uznamy, że szachy to sport umysłowy). Lubię te rodzaje aktywności, ponieważ wiem, że **z każdą grą, z każdym treningiem jestem coraz lepszy i uczę się na błędach, a to niezwykle ważne.**

JAGODA FIJAŁKOWSKA:

Lubię jeździć na rowerze oraz na nartach. Uczęszczam na kółko biegowe. Trenuję również grę w tenisa ziemnego oraz pływanie na desce – windsurfing. W tenisa gram w klubie razem z koleżanką z klasy, Sonią Slezkin. Trenuję dwa razy w tygodniu po dwie godziny. Trening zawsze zaczynamy od rozgrzewki. Potem ćwiczymy tzw. rzucankę, grę do siebie, grę na małe i większe pola oraz inne typy gier. Dużą wagę przywiązujemy także do nauki serwowania. **Sport uprawiam od najmłodszych lat i zawsze mogę liczyć na rodzinne wsparcie.** Z rodzinnymi wyjazdami na wakacje do Juraty jest związana moja druga pasja – windsurfing. Znajduje się tam windsurfingowa zatoka, gdzie ćwiczę. **Bardzo lubię pływanie na desce, ponieważ można się rozpędzać i czuć mocny wiatr, a to naprawdę przyjemne i czuję się**

wtedy szczęśliwa. Szczególnie podoba mi się *freestyle* polegający na wyzwaniach, np. trudniejszych zwrotach czy odwróconym sterowaniu. Mam zamiar w tym się szkolić. W ubiegłym roku dostałam w prezencie urodzinowym piankę z trapezem!

MARIA KĘDZIOR:

Lubię pływać i jeździć na nartach oraz na rowerze. Z zapałem trenuję... piłkę nożną, w drużynie tylko dla dziewcząt. Najczęściej gram na obronie lub na skrzydłach. Treningi trwające ok. 1,5 godziny odbywam dwa razy w tygodniu, natomiast mecze gramy w weekendy. Każdy trening zaczynamy od rozgrzewki, ale tak naprawdę przygotowania trwają już w domu, trzeba np. zatroszczyć się o strój, wygodną fryzurę. **Pasja do piłki nożnej jest u nas rodzinna.** Podobno odkąd moi bracia stanęli na nogi, to zaczęli grać w piłkę. Później w ich ślady poszła moja siostra, a teraz ja.

ALICJA ŁODKO:

Jestem aktywna chyba od zawsze. Rodzice śmieją się, że najpierw biegałam, a później zaczęłam chodzić. Podobno, gdy byłam dzieckiem, to do moich rodziców na placu zabaw podszedł jakiś pan i powiedział, że biegam jak sportowiec i dodał, żeby mi tego nie zabraniali. Rodzice wspierają mnie w sporcie. Poza bieganiem trenuję piłkę nożną, gram w badmintona oraz tenisa – ziemnego i stołowego, koszykówkę. W zależności od pory roku jeżdżę na łyżwach, nartach, rolkach, rowerze. Pływam i próbuję swoich sił w gimnastyce artystycznej. Cenię również szachy. W tygodniu na sport poświęcam kilkanaście godzin. Pamiętam również o regeneracji i śnie. Lubię wygrywać i czuję złość, gdy zdarzają mi się porażki. Cieszę mnie sukcesy, które odnoszę, jednak często zdarza się, że gubię trofea. Niektóre przechowuję w szafce, tylko puchary trzymam na półce nad łóżkiem, uważając, by nie spadły mi na głowę. Lubię dostawać plecaki w nagrodę – są ładne i przydatne!

MATEUSZ PLEWCZYŃSKI:

Moją ulubioną formą aktywności są spacer, zwłaszcza wyjścia z psem oraz bieganie. Lubię te zajęcia, ponieważ wymagają przebywania na powietrzu. Dzięki temu mam dobrą odporność. **Długie, szybkie spacer i biegi można uprawiać w zasadzie o każdej porze roku, trzeba tylko pamiętać o tym, by odpowiednio się ubierać.**

SONIA SLEZKIN:

Moje dwie największe pasje to tenis oraz narty. Tenisa trenuję regularnie. Chodzę na zajęcia tenisa ziemnego w klubie i trening ogólnorozwojowy. Mogę się pochwalić, że moim trenerem od ogólnorozwojówki jest pan, który szkolił Agnieszkę Radwańską! Należę do tenisowej grupy sportowej, więc często biorę udział w różnych turniejach. Można powiedzieć, że tenis to pasja rodzinna. Jeździłam na treningi tenisa z rodzicami i bratem od najmłodszych lat, żeby z nimi pobyć, a później sama zaczęłam trenować. Mam swoją rakietę, strój i treningowy plecak. Regularnie dostosowuje sprzęt – rakiety i piłki, do mojego wzrostu i możliwości. **Sport bardzo mi się spodobał. Daje mi przyjemność i siłę. Dzięki niemu ćwiczę koncentrację. To wszystko pomaga mi w innych dziedzinach życia, np. w nauce.**

GARŚĆ MOTYWACJI



KĄCIK MŁODEGO TWÓRCY

Powraca dalszy ciąg historii o „Czarnej Gwieździe” pisany przez MATEUSZA PLEWCZYŃSKIEGO z klasy VIB. W ostatnim numerze gazetki historia zatrzymała się w momencie pojawienia się tajemniczego Ducha...

*

Pomyślałem, że gdybym był Duchem, to na jego miejscu chciałbym pozostać w ukryciu. Właśnie dlatego pobiegłem w przeciwną stronę niż wszyscy. Wszedłem do pomieszczenia w głębi korytarza. Usłyszałem świst. Drzwi, trafione przez pocisk,

zamknęły się z sykiem. Moja intuicja mnie nie zawiodła. Odwróciłem się i zobaczyłem... Ducha. Wygląd tej postaci był przerażający. Choć nie wiedziałem, kim tak naprawdę jest Duch, miałem pewność, że to właśnie on stoi przede mną. Nie czułem się bezpiecznie. Postanowiłem zaatakować. W tym celu przywołałem swoją moc i kazałem grawitacji odepchnąć Ducha, przyprzeć do ściany i obezwładnić. Gdy w ten sposób starałem się wygrać pojedynek, wokół Ducha dało się słyszeć dudnienie i dziwne głosy krzyczące: Już cię ratujemy! Duch westchnął jakby z ulgą i... znikł. A ja, zupełnie zdezorientowany, zostałem w pomieszczeniu. Miałem przeczucie, że Duch przyszedł do ośrodka po mnie i że jeszcze kiedyś wróci. Nie wiedziałem tylko, dlaczego i kiedy to nastąpi...

Po kilku bezsennych nocach i dniach pełnych złych przeczuc, stało się. Duch wrócił. Zaatakował mnie właśnie wtedy, gdy próbowałem zasnąć. Skierował w moją stronę jasną kulę świetlną... Coś rozbłysło, huknęło... Zrobiło się ciemno. Usłyszałem głos Ducha:

- Mój brat chce ci się przyjrzeć. Zlecił mi, żebym cię do niego przyprowadziła. Nawet siłą...

Ocknąłem się na fotelu w obcym pomieszczeniu, Naprzeciwko mnie siedział jakiś chłopak w okularach, patrzący na mnie z zaciekawieniem, a obok niego znajdowała się dziewczyna z długimi, brązowymi włosami, która czytała coś na telefonie. Chwilę milczenia przerwał chłopak:

- Niesamowite, że teraz przede mną, zupełnie bezbronny, siedzi gość, który pokonał S.

- To ty jesteś Duchem! – krzyknąłem.

- Trafiłeś kulą w plot, kolego.

- Co? Przecież to niemożliwe!

- Możliwe – odpowiedział. – Czarna gwiazdo, poznaj, to jest Sam. Nasz legendarny Duch – wskazał dłonią na dziewczynę.

Przez moment na siebie spoglądaliśmy. Zauważyłem, że ma niebieskie oczy. Chwilę później Sam wróciła do grania na telefonie, a do mnie odezwał się chłopak.

- A ja jestem Mikołaj – zdziwiło mnie, że nosi tak rzadkie w naszych czasach imię.

- Witaj w ruchu oporu przeciwko ośrodkowi mutantów!

Gdy mnie poinformował o tym, gdzie jestem, zrobił efektowną minę. Wyglądało to tak, jakby czekał na wiwaty z mojej strony. Tymczasem usłyszał:

- Słuchaj, ty naprawdę myślisz, że ktokolwiek będzie chciał uczestniczyć w waszym ruchu oporu?

- Oczywiście, jest nas 128 członków.

Mikołaj zbił mnie z tropu tym zdaniem. Nie rozumiałem, dlaczego ktoś mógłby chcieć walczyć z ośrodkiem, przecież to była bezpieczna przystań dla mutantów!

- Uważam, że wasze działania są bez sensu. Armia mutantów jest liczna. Ma co najmniej tysiąc żołnierzy!

- Mikołaj, on nic nie rozumie – odezwała się Sam. – Nie szkoda ci na niego czasu?

- Nie – odpowiedział jej, a potem zwrócił się do mnie. – Ty naprawdę nic nie wiesz. Chyba muszę ci opowiedzieć pewną historię, moją historię, od początku...

Miałem wrażenie, że znalazłem się wewnątrz tajemniczej gry... Od momentu wypadku i poznania profesora „S.”, dyrektora ośrodka mutantów, moje życie zaczęło przypominać grę. W nieoczekiwany sposób zmieniały się miejsca rozgrywki, pojawiały się nowe postacie... Nie miałem pojęcia, jaki będzie finał tej przygody, ale byłem przekonany, że chcę w niej uczestniczyć...

KĄCIK MŁODEGO TWÓRCY

W tym numerze debiut poetycki na łamach gazetki należy do **MIKOŁAJA MIKOŁAJCZYKA Z KLASY VT**. Mikołaj nie tylko świetnie recytuje wiersze, ale również próbuje swoich sił jako autor poezji. Zapraszamy do lektury!

MIKOŁAJ MIKOŁAJCZYK

Olimpiada

Pewien Anglik, co gra w piłkę,
jest tak szybki jak motylkiem
płyną ci na maratonie,
chcąc się przypodobać żonie.
I tak pędzi, i przez całe boisko pruje!
A, i jeszcze jedno: NIGDY NIE PUDŁUJE!

Zaś atleta, hen, hen, z Kanady,
co je bardzo zdrowe obiady
i unika czekolady,
słynie ze swej oglady.
Silny jest jak siedem słoni
i tak szybki, że NIKT GO W ŻYCIU
NIE PRZEGONIŁ!

Pewna Szwedka ze Sztokholmu,
co zbiegała pół Borholmu,
lubi trening tuż o świcie
i wygrywa znakomicie!
Prócz biegania lubi gotować zdrowe dania.
Jest też odważna i PRZYJMUJE TRUDNE
WYZWANIA!

Na basenie pan Rosjanin.
Pływa dobrze jak to Słowianin,
co z Kamczatki do Afryki
płynął wokół Ameryki.

Olimpiada supersprawa:
ZDROWIE, SIŁA I ZABAWA!



**Rękopis wiersza
wraz z ilustracjami Autora.**

REBUSY

S +



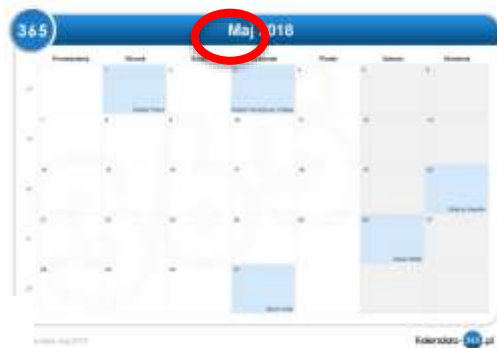
~~RT~~



~~APKA~~ + OWIE

ROZWIĄZANIE

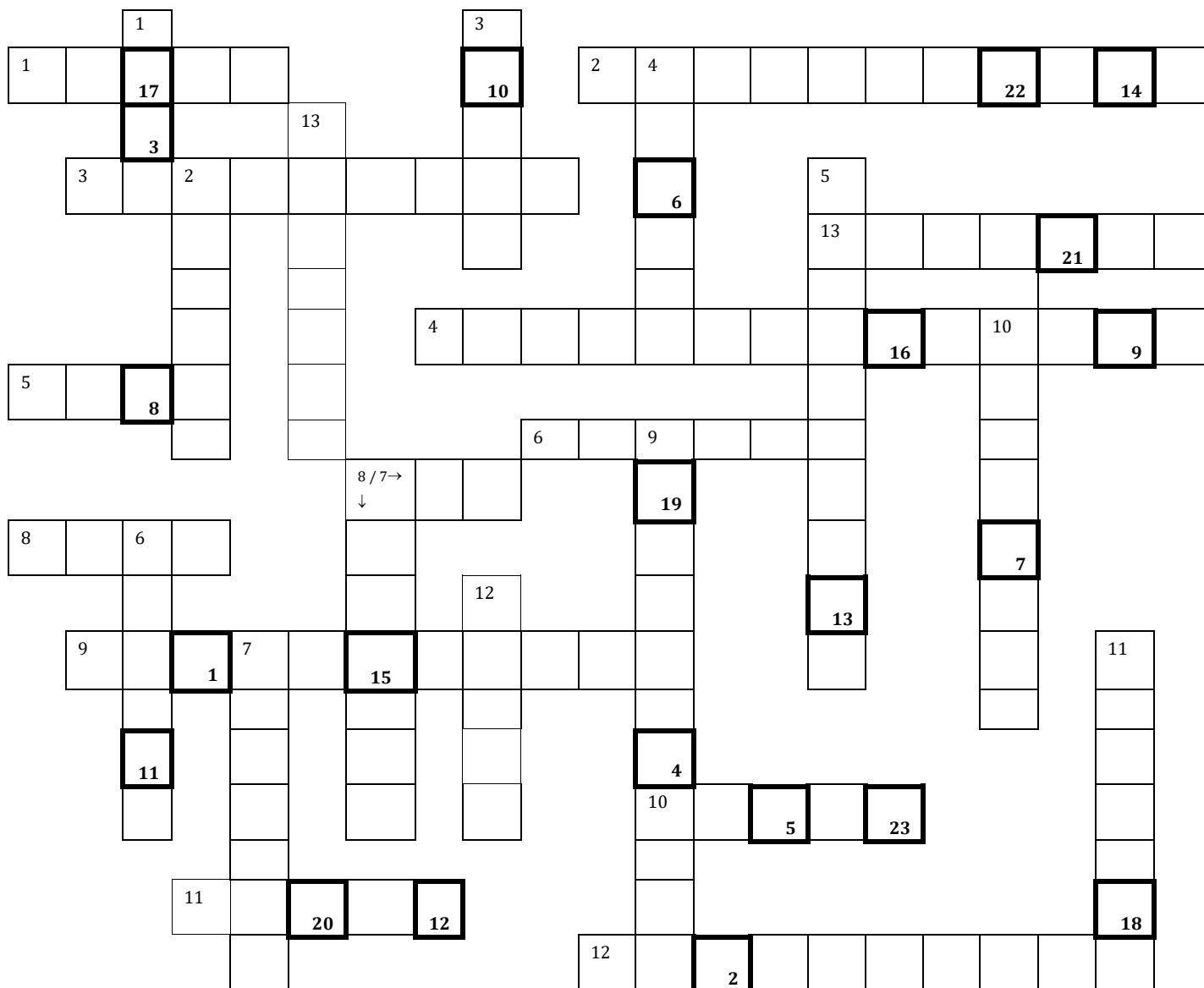
3 +



~~TEPIAN~~



~~ŻCZYZNA~~



ROZWIĄZANIE

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Pionowo:

1. Pijesz ją codziennie – jest zdrowa i przejrzysta.
2. Wsparcie zawodników dawane im przez kibiców.
3. Może być nożna lub ręczna.
4. Jeżdżą na nich kolarze.
5. Potrzebny po wysiłku.
6. Szkoli sportowca.
7. Inaczej sędzia.
8. ... Narodowy w Warszawie.
9. ... figurowe lub szybkie.
10. ... olimpijskie – odbywają się co cztery lata.
11. Np. marchewki, cukinie, ziemniaki.
12. W parze z warzywami.
13. Może być np. owocowa lub warzywna.

Poziomo:

1. Narciarskie lub o tyczce.
2. Rodzaj gimnastyki.
3. Agnieszka – znana, polska tenisistka.
4. Sportowcy grający w piłkę ręczną.
5. Śpiewany przed meczem polskiej reprezentacji.
6. Adam – słynny polski skoczek narciarski.
7. Nocny odpoczynek. Powinien trwać ok. 8 godzin.
8. Na końcu wyścigu.
9. Robert... – kapitan polskiej reprezentacji piłkarskiej.
10. Kamil... – skoczek, złoty medalista olimpijski.
11. Złoty, srebrny lub brązowy.
12. Potrzebna przed treningiem.
13. ... Szpakowski – znany komentator sportowy.

PODZIĘKOWANIA

*Jesteśmy wdzięczni Rodzicom, którzy zaoferowali swoją pomoc
w drukowaniu naszej gazetki!*

*Serdecznie dziękujemy Państwu Agacie i Marcinowi Fijałkowskim,
Pani Małgorzacie Łodko oraz Pani Agacie Salak.*

*W sposób szczególny dziękujemy Pani Małgorzacie Łodko
za zaangażowanie w sprawy gazetki.*

SłowoTwórcy

Ten numer gazetki przygotowali SłowoTwórcy w składzie:

ALEX BONIECKI (VIB) – motywacja, rebusy, krzyżówka

JAGODA FIJAŁKOWSKA (VT) – artykuł, motywacja, krzyżówka

ANIELA HOŁODY (VIB) – przepis, rebusy, krzyżówka

MARIA KĘDZIOR (VT) – wywiad, motywacja, krzyżówka

ALICJA ŁODKO (VT) – artykuł, motywacja, krzyżówka

MIKOŁAJ MIKOŁAJCZYK (VT) – wiersz, krzyżówka, rebusy

MATEUSZ PLEWCZYŃSKI (VIB) – opowiadanie, motywacja, krzyżówka

HELENA SALAK (VT) – wywiad, krzyżówka

SONIA SLEZKIN (VT) – motywacja, krzyżówka

Gościnnie tekst opublikował JAN RZEWUSKI (VT)