



NR 1/2024/2025

KWARTALNIK

OCHOCKIE AMIGO



W tym numerze m.in.

- Przepisy na świąteczne wypieki
- Tradycje świąteczne na świecie
- Psychokąt
- Jak się uczyć, żeby się nauczyć
- Pomysły na tegorocznego sylwestra



Wesołych Świąt

“Jest taki dzień, tylko jeden raz do roku
Dzień, zwykły dzień, który liczy się od zmroku
Jest taki dzień, gdy jesteśmy wszyscy razem
Dzień, piękny dzień dziś nam rok go składa w darze”.



Zapraszamy do lektury
Redakcja

Geneza tytułu

W październiku ogłosiliśmy
szkolny konkurs na najlepszy tytuł
naszej gazetki szkolnej,
w którym zwyciężyła
Anna Łapacz
z klasy 5b.

Propozycja Ani zyskała najwięcej
głosów naszych uczniów.



Masz ciekawe pomysły, którymi chcesz się podzielić.

Czytasz warte uwagi książki.

Chciałbyś zrecenzować film lub grę komputerową.

Interesujesz się sportem i masz niezwykłe hobby.

A może sam piszesz wiersze, opowiadania, rysujesz

Poszukujemy uczniów z pasją, którzy chcą redagować
kwartalnik SP 264.

Jeśli Twoja odpowiedź brzmi TAK,
zapraszamy do współpracy.

Talenty Mistrala

Naszym pierwszym rozmówcą jest Sebastian Dudziński, uczeń klasy 5a SP Nr 264 im. Gabrieli Mistral w Warszawie.

Trenuje zapasy w UKS Gwardia Warszawa.

Kiedy zaczęła się twoja przygoda ze sportem? Czy zapasy były pierwszą dyscypliną, którą się zainteresowałeś?

Kto namówił do trenowania zapasów?

-Zacząłem trenowanie zapasów w wieku czterech lat; do trenowania zapasów namówił mnie kolega mojego taty. Można powiedzieć, że zapasy były trzecią dyscypliną, która zacząłem trenować. Najpierw piłkę nożną, później była gimnastyka i na końcu zapasy.

Jak wyglądają twoje treningi? Czy trenujesz codziennie?

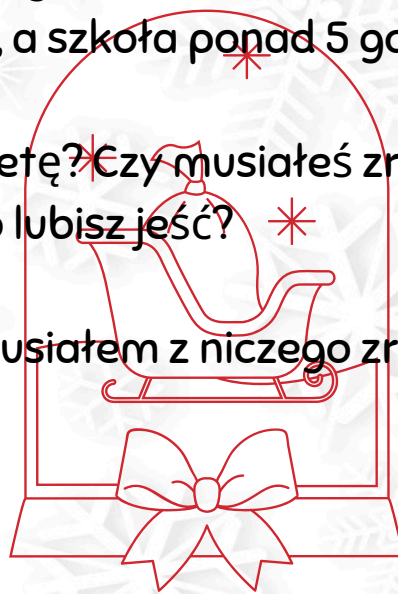
-Na początek treningu jest rozgrzewka, później jest mostowanie, czyli rozgrzewanie karku i głowy, potem jest technika, a na koniec są walki. A trenuję od poniedziałku do piątku.

Czy trudno jest pogodzić naukę ze sportem?

-Uważam, że bardzo trudno jest pogodzić naukę ze sportem, ponieważ nie mam prawie wolnego czasu dla siebie, dlatego że treningi trwają 3 godziny, a szkoła ponad 5 godzin.

Czy stosujesz jakąś specjalną dietę? Czy musiałeś zrezygnować z czegoś, co lubisz jeść?

-Nie stosuję żadnej diety i nie musiałem z niczego zrezygnować.





Co uważasz za swój największy sukces sportowy?

-Moim największym sukcesem była wygrana z mistrzem polski i też to, że zdobywam bardzo dużo medali.

Czy wiążesz swoją przyszłość ze sportem?

-Tak chciałbym zostać olimpijczykiem i mistrzem świata.

Czego życzyć ci na Nowy Rok?

-Że bym był mistrzem polski na U 15 i 14, ponieważ będę teraz w młodzikach i jak najwięcej medali.

Życzymy Ci dalszych sukcesów
i dziękujemy za rozmowę

Wywiad przeprowadziły: Zuzanna Uljasz i phungphuonglee (julka) 5a

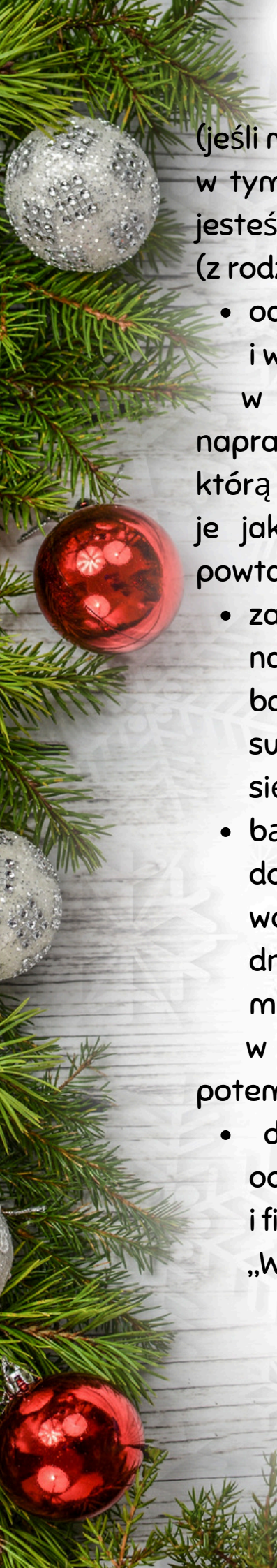


PsychoKąt

Być swoim najlepszym przyjacielem

Kochani, na Dzień dobry, w historycznym, pierwszym odcinku PsychoKąta, temat z pozoru banalny i oczywisty, praktyka jednak pokazuje, że w rzeczywistości niekoniecznie taki właśnie jest. Znaczące „zasługi” na polu utrudniania przyjacielskiej relacji z samym sobą oddać należy Wewnętrznemu Krytykowi, któremu każdy z nas czasami pozwala się rozhulać i przejąć mikrofon we własnej głowie (będzie o nim nieco więcej w jednym z kolejnych numerów, a na potrzeby dzisiejszego tylko tyle, że to właśnie Krytyk odpowiada za negatywne myśli i przekonania na własny temat, typu: Jestem beznadziejny/-a, Nigdy mi się to nie uda, Nie dam rady, jak zawsze; Krytykowi mówimy zatem zdecydowane „Dziękuję, nie teraz”).

A dlaczego w ogóle warto pozostawać z samym sobą w przyjacielskich stosunkach (oprócz najbardziej oczywistego powodu – taka relacja jest zdecydowanie bardziej przyjemna od każdej innej)? To prosta zależność: jeśli lubisz siebie, masz większą łatwość w lubieniu innych, a oni także chętniej okazują Ci sympatię (bardziej zainteresowanym psychologią polecamposzukać informacji na temat analizy transakcyjnej, pozostałych proszę, by wierzyli na słowo ;)). Mówiąc krótko: opłaca się.



Od czego zacząć pracę nad relacją z samym/-ą sobą (jeśli masz wrażenie, że być może potrzebujesz i możesz coś w tym obszarze ulepszyć)? Bądź dla siebie takim/-ą jakim/-ą jesteś dla naprawdę ważnych i bliskich osób w swoim życiu (z rodziny, spośród znajomych):

- odnoś się do samego/-ej siebie z łagodnością, troskliwością i wyrozumiałością. Jeśli popełnisz błąd, zrób wszystko, co w Twojej mocy, aby naprawić to, co jest możliwe do naprawienia i nie dręcz się ciągłym myśleniem o całej reszcie, na którą nie masz wpływu. Każdy czasami popełnia błędy – traktuj je jako okazję do wyciągnięcia wniosków i staraj się nie powtarzać w przyszłości;
- zauważaj i doceniaj swoje sukcesy (mózg ewolucyjnie nastawiony jest na wyłapywanie porażek, ponieważ one są bardziej zagrażające, dlatego o dostrzeganiu i celebrowaniu sukcesów – większych i mniejszych – zadbaj sam(a)), ciesz się nimi;
- bądź wdzięczny/-a (sobie, ale też: innym ludziom, Światu) za dobre, budujące zdarzenia w Twoim życiu (do praktyki wdzięczności również powrócimy nieco później) – każdego dnia wieczorem postaraj się znaleźć pięć (drobnych, to nie musi być nic spektakularnego) powodów do wdzięczności w tym konkretnym dniu – na początku może być Ci trudno, potem przyjdzie to z większą łatwością;
- dbaj o swój umysł i ciało – wysypiaj się, pij dużo wody, odżywiaj się zdrowo, podejmuj adekwatny wysiłek umysłowy i fizyczny i odpoczywaj. Jest sporo prawdy w powiedzeniu „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

Trzymam za Was kciuki i życzę pięknych przyjaźni :)

E.W.

Jak się uczyć, żeby się nauczyć

To pytanie jest zadawane przez uczniów szkoły podstawowej, ponadpodstawowej czy studentów. Oto kilka wskazówek oraz rad (z mojego doświadczenia), które mogą się przydać!

1. Ucz się kilka dni wcześniej.

Czemu? Ponieważ uczenie się „dzień przed” nie pomoże Ci nauczyć się konkretnych zagadnień, więc ucz się kilka dni wcześniej, aby zapamiętać treść.

2. Rób przerwy.

Przerwa jest ważna, daje Ci więcej energii oraz sił, aby się uczyć dalej. Zalecam przerwy 5–10 minutowe, aby nie dekoncentrować się przez Internet.

3. Rób notatki (dodatkowe).

Przed sprawdzianem czy kartkówką zrób notatkę podsumowującą cały rozdział albo temat.

4. Pilnuj czasu.

Gdy dwie kartkówki albo dwa sprawdziany są w jednym dniu, ucz się trudniejszego tematu/rozdziału wcześniej, a łatwiejszego później.

5. Rób zadania z zeszytu ćwiczeń/podręcznika.

Wiem, że zadania domowe nie są obowiązkowe, ale przećwicz kilka zadań, aby dobrze zapamiętać temat!

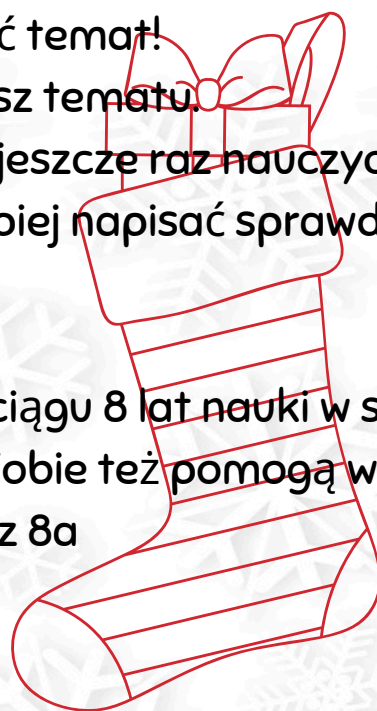
6. Pytaj, jeśli nie rozumiesz tematu.

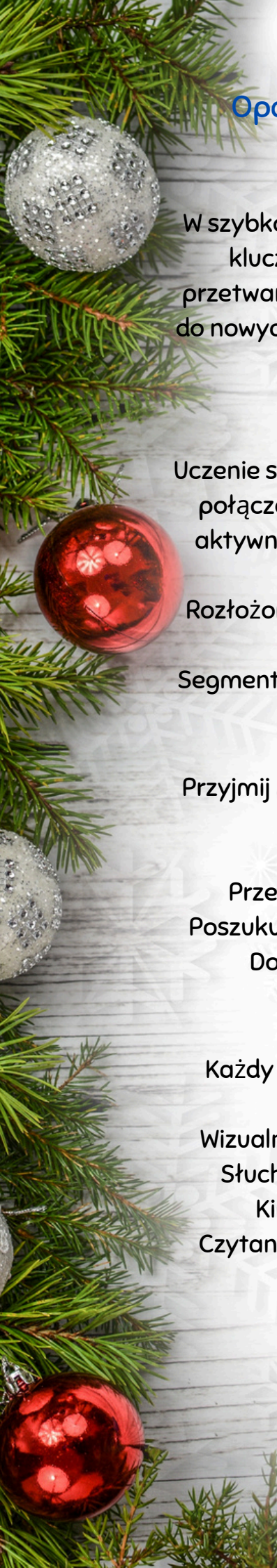
Jeśli nie rozumiesz tematu, to zapytaj się jeszcze raz nauczyciela, czy może Ci wytłumaczyć zagadnienie, aby lepiej napisać sprawdzian lub kartkówkę.

Wszystkie wskazówki wypracowałam w ciągu 8 lat nauki w szkole :)

Są bardzo pomocne i mam nadzieję, że Tobie też pomogą w nauce!

Jenny z 8a





Poradnik

Opanowanie sztuki efektywnego uczenia się dla rozwoju osobistego i zawodowego

W szybko zmieniającym się świecie umiejętność efektywnego uczenia się jest kluczowa. „Uczenie się uczenia” oznacza zrozumienie, jak przyswajać, przetwarzać i utrzymywać wiedzę w sposób efektywny, co pozwala na adaptację do nowych wyzwań. Niniejszy artykuł przedstawia kluczowe strategie, zasady i metody, które pomogą Ci doskonalić zdolność uczenia się.

1. Zrozum, jak działa proces uczenia się

Uczenie się polega na zdolności mózgu do tworzenia, wzmacniania i utrwalania połączeń między neuronami. Kluczowe zasady efektywnego uczenia się to aktywne zaangażowanie, czyli uczenie się poprzez działanie lub zadawanie pytań, zamiast biernego czytania lub słuchania.

Rozłożone powtórki: Rozkładanie sesji nauki w czasie, aby wzmocnić pamięć. Nie ślęcz cały czas nad tematem/tami.

Segmentacja (chunking): Dzielenie informacji na mniejsze, bardziej zrozumiałe części, aby lepiej zapamiętać wiedzę.

2. Rozwiń mentalność wzrostu

Przyjmij podejście, które akceptuje wyzwania i postrzega porażki jako szanse na rozwój.

Kluczowe działania:

Przeformułuj błędy: traktuj je jako momenty nauki, nie poddawaj się.

Poszukuj opinii zwrotnych: wykorzystuj konstruktywną krytykę do poprawy.

Doceniaj wysiłek: skup się na procesie, a nie tylko na rezultatach.

Nie stresuj się.

3. Odkryj swój styl uczenia się

Każdy uczy się inaczej. eksperymentuj, aby zidentyfikować metody, które najlepiej Ci odpowiadają. Popularne style uczenia się to:

Wizualny: korzystaj z diagramów, tabel, wykresów i pomocy wizualnych.

Słuchowy: słuchaj wykładów, nagrań, podcastów lub omawiaj tematy.

Kinestetyczny: Wykorzystuj działania praktyczne lub symulacje.

Czytanie/pisanie: opieraj się na notatkach, listach i materiałach pisanych.

Uwaga: Większość osób korzysta z mieszanki stylów.

4. Ustal jasne cele nauki

Zdefiniuj, co chcesz osiągnąć i dlaczego.

Ramowy model SMART:

Szczegółowe: Co dokładnie chcesz się nauczyć?

Mierzalne: Jak będziesz śledzić swoje postępy?

Ambitne, ale osiągalne: Czy Twój cel jest realistyczny?

Realny: Dlaczego to jest dla Ciebie ważne?

Terminowe: Jaki jest Twój ostateczny termin?

5. Buduj efektywne nawyki nauki

Konsystencja i intencjonalność to klucz.

Strategie:

Planuj sesje nauki: Ustal harmonogram i przeznacz wystarczająco czas na naukę.

Eliminuj rozpraszacze: Stwórz środowisko sprzyjające koncentracji i skupieniu.

Stosuj aktywne przypominanie: Często testuj, powtarzaj swoją wiedzę, aby wzmocnić pamięć.

Używaj techniki Feynmana: Tłumacz to, czego się nauczyłeś, komuś innemu, aby zidentyfikować luki w zrozumieniu.

6. Wykorzystaj technologię i narzędzia

Używaj aplikacji i platform, aby wspierać proces nauki.

Rekomendacje:

Anki: Do rozłożonych powtórek, analizy

Notion lub Evernote: Do organizacji notatek.

Khan Academy, Coursera lub Udemy: Do kursów edukacyjnych.

Narzędzia do map myśli (np. XMind): Do wizualizacji koncepcji, pomysłu.

7. Kultuwuj ciekawość i uczenie się przez całe życie

Pozostań ciekawy i otwarty na odkrywanie nowych pomysłów.

Sugestie:

Zadawaj pytania: zgłębiaj tematy, które Cię interesują.

Czytaj różnorodnie: sięgaj po książki, artykuły, wiadomości i badania spoza swoich głównych zainteresowań.

Angażuj się w społeczność: dołącz do forów lub grup dyskusyjnych, aby wymieniać wiedzę.

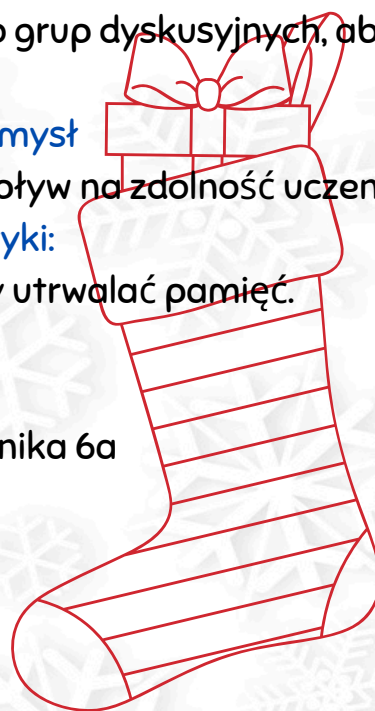
8. Dbaj o ciało i umysł

Zdrowie fizyczne i psychiczne ma duży wpływ na zdolność uczenia się.

Kluczowe praktyki:

Dobry sen: Śpij 7–9 godzin, aby utrwalać pamięć.

Dominika 6a





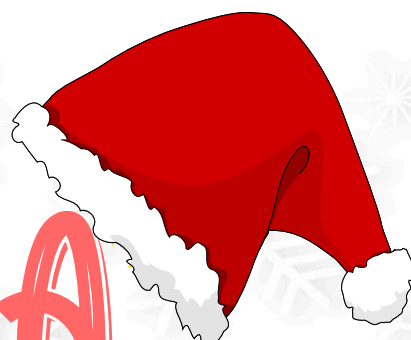
Słowo-zwycięzca VIII edycji plebiscytu na Młodzieżowe Słowo Roku

Młodzieżowe Słowo Roku to plebiscyt organizowany przez Wydawnictwo Naukowe PWN we współpracy z projektem „Słowa klucze” w ramach programu „Ojczysty – dodaj do ulubionych”. Jego celem jest wyłonienie najbardziej popularnego wśród młodzieży słowa. I edycja odbyła się w 2016 roku i wówczas Młodzieżowym Słowem roku został „sztos”, w 2017 wygrał – „xD”, w 2018 słowem roku został „dzban”. W 2020 roku plebiscyt nie został rozstrzygnięty, ale kapituła konkursu zdecydowała o wyróżnieniu neologizmu „tozależyzm”.

ZWYCIĘZCY 2024

- 1 sigma
- 2 azbest
- 3 czemó

Molly

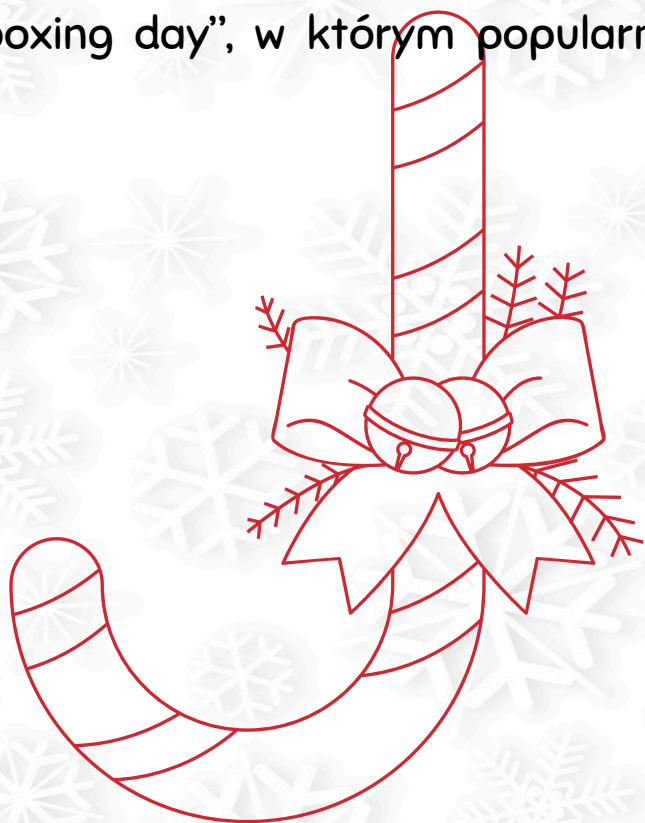


Święta w różnych częściach świata

Na pewno znacie polskie tradycje świąteczne. Łamanie się opłatkiem, 12 potraw, dodatkowy talerz dla niespodziewanego gościa, i tak dalej, ale do naszej szkoły chodzą też uczniowie innej narodowości. W ich krajach święta spędza się inaczej, są inne tradycje, które zasługują na opowiedzenie o nich.

W Wietnamie Wigilia i Boże Narodzenie obchodzi się podobnie jak u nas, pomimo że przeważa tam buddyzm, a nie chrześcijaństwo, jednak to co znacznie różni się od polskich tradycji, to stół wigilijny. W Wietnamie można na nim znaleźć dużo mięsa np. indyka, zupę z kurczaka i owoce morza. Pomimo tych różnic w Wietnamie też czuć przytulną magię świąt.

W Wielkiej Brytanii nie ma wigilii. 24 grudnia po prostu wyczekuje się świąt, ale nie ma uroczystej kolacji. Rano, 25 grudnia dzieci dostają prezenty. Podczas świątecznego obiadu jada się indyka z warzywami, pudding i mince pies, czyli ciastka z suszonymi owocami. O godzinie 15:00 emitowane jest świąteczne przemówienie króla. Natomiast 26 grudnia to „boxing day”, w którym popularne jest robienie zakupów.





Holendrzy 24 grudnia po południu lub wieczorem całą rodziną idą do kościoła. Potem piją gorącą czekoladę i jedzą ciasto z masą migdałową. Następnie składają sąsiadom życzenia i siadają do rodzinnej kolacji, podczas której jedzą indyka. Tak jak w innych miejscach na świecie, święta to okres spędzania czasu z rodziną, a także bycia miłym wobec siebie.

Ukraińcy dotąd obchodzili święta Bożego Narodzenia tak jak w Rosji, 7 stycznia, jednak w tym roku, tak jak na Zachodzie, święta obchodzić będą 25 grudnia. W zależności od regionu, na Ukrainie kolacja składa się z 9 albo 12 potraw. Na stole powinny być dania takie jak: barszcz, ryby, grzyby, pierogi z fasolą albo z kapustą, duszone ziemniaki, kompot z suszu i najważniejsze – kutia. Kutia to gotowane ziarna pszenicy bądź jęczmienia z dodatkiem miodu, maku i bakalii.

W ten dzień Ukraińcy nie zapominają też o zmarłych i modlą się o nich. Kiedyś popularne były rytuały mające na celu odpędzenie złych sił na nadchodzący rok.

To, że w każdym kraju są inne tradycje, jest piękne. Uważam, że to bardzo ciekawe, iż każdy czymś się wyróżnia

Michalina Kidoń



Boże Narodzenie jest obchodzone w różny sposób na całym świecie, a tradycje świąteczne zależą od lokalnych zwyczajów, kultury i historii. Oto kilka przykładów, jak ludzie celebrują święta na całym świecie:

Polska

- Wigilia jest najważniejszym dniem, obchodzona 24 grudnia.
- Kolacja składa się z 12 potraw, np. barszczu z uszkami, pierogów i karpia.
- Dzieli się opłatkiem, a pod choinką czekają prezenty.
- Śpiewanie kolęd i odwiedzanie Pasterki to ważne elementy.
- Prezenty są zazwyczaj otwierane w Wigilię, przynosi je Mikołaj, Gwiazdor lub Aniołek, w zależności od regionu.

Włochy

- Główne uroczystości odbywają się w Wigilię i Boże Narodzenie.
- Włosi celebrują "La Vigilia," jedząc dania rybne.
- Tradycyjnym przysmakiem jest panettone, słodka babka z bakaliami.
- Dzieci czekają na prezenty od Babbo Natale (Świętego Mikołaja).

Meksyk

- Święta rozpoczynają się procesjami Las Posadas, upamiętniającymi podróż Maryi i Józefa.
- Organizowane są przyjęcia, a dzieci rozbijają piniaty.
- Obchody trwają od 12 grudnia do 6 stycznia.



Niemcy

Adwent jest szczególnie celebrowany, z wieńcami adwentowymi i kalendarzami.

- Popularne są jarmarki bożonarodzeniowe z rękodziełem i grzany winem.
- Prezenty rozdaje Święty Mikołaj (Nikolaus) lub Dzieciątko Jezus (Christkind) 24 grudnia.

Wielka Brytania

Święta skupiają się na Bożym Narodzeniu (25 grudnia).

- Tradycyjny obiad świąteczny obejmuje indyka, pudding świąteczny i mince pies.
- Dzieci wieszają skarpety na prezenty od Świętego Mikołaja.

Hiszpania

Obchody trwają od Wigilii do 6 stycznia (Święto Trzech Króli).

- 24 grudnia spożywa się uroczysty posiłek z rodziną.
- Dzieci otrzymują prezenty od Trzech Króli w styczniu.

Francja

24 grudnia odbywa się Réveillon – uroczysta kolacja z ostrygami, foie gras i pieczonym indykiem.

- Święty Mikołaj (Père Noël) przynosi prezenty.

Dominika 6a

Jak spędzić tegorocznego sylwestra?

Sylwester to nie tylko czas zabawy, ale też idealna okazja do zmiany otoczenia, odpoczynku i przeżycia niesamowitej przygody. Jeśli nie masz pomysłów, jak spędzić tę niesamowitą noc, to mam kilka propozycji, które mogą ją przekształcić w niezapomniane wydarzenie!

1. Wyjazd za granicę.

Może być za późno na organizację, ale taki spontaniczny wyjazd pobudzi dużo emocji i też naładuje baterie. Jeżeli wybierasz tę opcję, to polecam wyjechać ze znajomymi czy z rodziną.

2. Wyjazd w góry.

Jeśli potrzebujesz spokoju i chwilowego odcięcia się od zgiełku miasta, proponuję sylwestra w górach. Można wynająć tam domek, rozpalić w kominku i cieszyć się pięknym krajobrazem.

3. Sylwester w Aquaparku.

Jeśli planujesz spędzić sylwestra z całą rodziną, to wodny sylwester może być idealny!

Wiele parków wodnych organizuje imprezy sylwestrowe z muzyką i pokazami fajerwerków.

4. Sylwester w kinie.

Lubisz filmy? To sylwester w kinie może być wspaniałym pomysłem!

Jenny z 8a



Warto zobaczyć –wydarzenia w mieście dla młodzieży (XII, I, II)

Jeśli masz trochę czasu i poszukujesz rozrywki, poniżej znajdziesz listę wydarzeń i atrakcji w Warszawie w okresie od grudnia do lutego.

1.Darmowe lodowisko na Rynku Starego Miasta

Najbardziej bajkowe miejskie lodowisko! Ma formę okręgu o średnicy 28 m, z wyciętym wewnątrz okręgiem o promieniu 4,5 m, w którym znajduje się pomnik Syrenki (powierzchnia tafli wynosi 600 m²). Nad płytą rozpięte jest oświetlenie stanowiące element świątecznej iluminacji stolicy.

Lodowisko na Rynku Starego Miasta funkcjonuje od 4 grudnia do 29 lutego 2024. Lodowisko jest czynne każde dnia od godz. 13:00.

2.Kolędowanie przy świecach

W Browarach Warszawskich 21 grudnia o godzinie 17:00 odbędzie się świąteczny występ chóru Artos wstęp wolny.

W programie:

Kolędy i utwory świąteczne

Niezapomniany klimat tworzony przez 30 osobowy chór dziecięco-młodzieżowy Blask Świec, który dopełni świątecznego nastroju
W wydarzeniu udział mogą wziąć wszyscy którzy chcą poczuć ducha świąt.

3.Spacer – Darmowe świąteczne iluminacje w Warszawie

Świąteczna iluminacja w Warszawie pojawia się na początku grudnia i trwa do połowy lutego, więc zarówno mieszkańcy, jak i turyści, mogą cieszyć się całym sezonem świątecznym.

Lista miejsc wartych odwiedzenia:

Krakowskie Przedmieście

Rynek Starego Miasta

Łazienki Królewskie

Ogrody Pałacu w Wilanowie



4. Zimowy Multimedialny Park Fontann

Kolejna odsłona zimowej iluminacji, pozwoli odwiedzającym jeszcze bardziej poczuć atmosferę Świąt! W każdy weekend Multimedialny Park Fontann zmieniać się będzie w niezwykle świąteczne miasteczko, wypełnione muzyką i grą świateł. Z głośników popłyną świąteczne melodie, a gra świateł przeniesie Was do magicznego, baśniowego świata.

Zimowy Multimedialny Park Fontann działa od 6 grudnia do 31 stycznia. Pokazy odbywają się w każdy piątek, sobota i niedziela, a także w dni świąteczne: 24, 25, 26 i 31 grudnia oraz 1 i 6 stycznia 2025 roku. Godziny pokazów : 16:00, 17:00, 18:00, 19:00, 20:00 (długość pokazu ok. 15 minut).

Wstęp wolny!

Molly

Młode gwiazdy kina i muzyki–ciekawostki

Rodzaje rozrywki audio i wideo

Kiedyś rozrywką było słuchanie radia. Potem ludzie wynaleźli wideo czyli filmy, ale były one nieme. Po jakimś czasie w 1927 roku zrealizowano pierwszy całkowicie udźwiękowiony film pełnometrażowy The Jazz Singel (Śpiewak jazzbandu).

Audio i wideo można było zobaczyć lub odsłuchać w mediach. Tak samo ja do tych czas, ale różnią się one trochę od siebie.

Media klasyczne: filmy kinowe, teatr, radio, TV

Media współczesne: Tik tok, You Tube, Facebook,

Młodzi twórcy

Jedną z najbardziej utalentowanych i cenionych Aktorek Młodego Pokolenia jest Julia Kijowska. Choć ma zaledwie 27 lat, to na swoim koncie ma już wiele znakomitych ról filmowych i serialowych.

Debiutowała w 2011 roku drugoplanową rolą w głośnym serialu parodiującym branżę reklamową Reguły gry. Później grała m.in. w O mnie się nie martw oraz w kilku filmach fabularnych.

Prawdziwym przełomem była jednak rola w serialu Wataha, gdzie wcieliła się w postać młodej policjantki z małej miejscowości. Kreacja ta przyniosła jej dużą rozpoznawalność oraz liczne nagrody aktorskie. Julia Kijowska należy do grona najbardziej utalentowanych aktorek młodego pokolenia. Jej kreacje aktorskie zachwycają dojrzałością, subtelnością i prawdziwością.

Kolejną wschodzącą gwiazdą jest Magdalena Popławska, mająca na koncie role w takich produkcjach jak Belfer czy Klankor. Potwierdza ona, że polskie seriale coraz lepiej stawiają na młode, utalentowane aktorki i dają im szansę zaprezentowania swoich umiejętności przed dużą widownią.



Imię i nazwisko: Vanessa Aleksander

Wiek: 28 lat

Miejsce urodzenia: Warszawa

Zawód: Aktorka

Dorobek zawodowy:

Film: 2021: Listy do M. 4 jako policjantka Monika

Serial: 2017–2022: Wojenne dziewczyny jako Ewa Fronczak Czarna

Polski Dubbing: 2020: Mulan – Mulan

*ciekawostka: jej mama jest łyżwiarką figurową

Imię i nazwisko: Maya Le Clark

Wiek: 13 lat

Miejsce urodzenia: San Diego, Kalifornia, USA

Zawód: Aktorka

Dorobek zawodowy:

Film: 2024: powrót grzmotomocnych

Serial: 2013–2018: grzmotomocni

* Maya Le Clark grała w piłkę nożną



Imię i nazwisko: Jacek Sienkiewicz i
Katarzyna Sienkiewicz (kwiat jabłoni)

Wiek: 28 lat

Miejsce urodzenia: Warszawa

Zawód: Muzycy

Dorobek zawodowy:

Gatunekfolk, pop, elektronika, folk pop,
indie pop, indie folk, bluegrass

*ciekawostka: Pomysł na nazwę wziął się
od piosenki Kwiat Jabłoni zespołu Trash
Budda z lat 80., którą spopularyzowały
Elektryczne Gitary. – śpiewał lider
zespołu Kuba Sienkiewicz. Niedaleko
pada jabłko od jabłoni, więc Kasia i Jacek
– dzieci lidera Elektrycznych Gitar – też
zostali muzykami.

Imię i nazwisko: Maciej Karaś

Wiek: 16 lat

Zawód: Aktor

Dorobek zawodowy:

Film: 2022: za duży na bajki



Imię i nazwisko: Ariana Grande

Wiek: 31 lat

Miejsce urodzenia: Boca Raton na Florydzie

Zawód: piosenkarka, tancerka, modelka, aktorka,
bizneswomen, kompozytorka

Gatunek muzyki: pop

Dorobek zawodowy: zyskała sławę dzięki roli Cat Valentine w dwóch produkcjach stacji Nickelodeon, w tym Victoria znaczy zwycięstwo (2010–2013) oraz jej kontynuacji, Sam i Cat (2013–2014). W 2011 roku piosenkarka nagrała utwory do oficjalnej ścieżki dźwiękowej promującej pierwszy z dwóch wcześniej wspomnianych seriali, a także podpisała kontrakt płytowy z wytwórnią Republic Records. We wrześniu 2013 roku wydała swój debiutancki album studyjny Yours Truly, który zadebiutował na pierwszym miejscu Billboard 200.

*Ciekawostka Ariana ma włoskie korzenie, jest pół-Sycylijką i pół-Abruzijką

Imię i nazwisko: Roksana Węgiel

Wiek: 19 lat

Miejsce urodzenia: Jasto

Zawód: piosenkarka

Gatunek muzyki: pop

Dorobek zawodowy: W 2015 zagrała w teledysku do piosenki zespołu disco polowego Rompey Mam obsesję¹⁵. W 2016 wzięła udział w programie Telewizji Polskiej Petersburski Music Show¹⁶. Jesienią 2017 wzięła udział w pierwszej edycji programu TVP2 The Voice Kids. Podczas tzw. przesłuchań w ciemno zaśpiewała piosenkę Beyoncé Halo i przeszła do kolejnego etapu, dołączając do drużyny Edyty Górniak. Zakwalifikowała się do odcinków na żywo i dotarła do finału rozgrywanego 24 lutego 2018. W finale wykonała trzy piosenki, m.in. premierowy utwór Żyj, i ostatecznie zajęła pierwsze miejsce w głosowaniu widzów. W ramach nagrody podpisała kontrakt płytowy z Universal Music Polska¹⁷. 6 kwietnia 2018 w serwisie YouTube zaprezentowała teledysk do Żyj¹⁸¹⁹. 22 lipca wystąpiła w koncercie Lato, muzyka, zabawa – wakacyjnej trasie przygotowanej przez TVP2²⁰. 17 sierpnia wydała singiel Obiecuję²¹.

ciekawostka W 2018 roku reprezentowała Polskę w konkursie Eurowizji dla Dzieci. Jej piosenka Anyone I Want to Be zajęła pierwsze miejsce.

Jak zrobić własną biżuterię?

1. Bierzemy igłę z pętelką na końcu (kaniula).
2. Nakładamy na igłę koraliki.
3. Kombinerkami ucinamy pozostałą część i zawijamy resztę.
4. Zakładamy zapięcie.

I własnoręcznie zrobione kolczyki są już gotowe.

Lena 4b



Ciekawe hobby–sonda wśród uczniów

Zastanawiałeś się, jakie hobby mają nasi uczniowie, poniżej lista zainteresowań uczniów SP 264:

- 1.gra w siatkówkę
- 2.szydełkowanie
- 3.taniec
- 4.rysowanie
- 5.gimnastyka
- 6.malowanie
- 7.czytanie książek
- 8.uprawianie e sportu
- 9.judo
- 10.zapasy
- 11.jazda konno
- 12.gra na skrzypcach
- 13.jazda na łyżwach
- 14.jazda na nartach
- 15.gra na pianinie
- 16.śpiew
- 17.budowa makiet
- 18.jazda na rowerze
- 19.pływanie
- 20.akrobatyka



Molly

Jaki prezent pod choinkę?

A co przedstawiciele naszej społeczności szkolnej chcieliby w tym roku znaleźć pod choinką? Oto przykładowe odpowiedzi naszych uczniów:

pluszak squishmallow
zestaw czarnych długopisów
szkicownik
zabawki
lakier do paznokci
koc
karty „Pokemon”
słuchawki bezprzewodowe
gniotki
książka z serii „Magiczne drzewo”

Nauczyciele spodziewają się z kolei znaleźć pod świątecznym drzewkiem głównie książki: „Pamiętniki czasów moich”, kryminał, książkę o Fridzie Kahlo.

Życzę wszystkim rozmówcom, aby marzenia się spełniły.

Antosia 5b



Życzenia uczniów i nauczycieli na Święta

1. zdrowia i pieniędzy – uczennica – dla rodziców
2. zdrowia, szczęścia i spełnienia marzeń – uczennica – dla siostry
3. zdrowia, pomyślności – uczeń – dla babci
4. dobre oceny, zdrowia, życia w zgodzie i harmonii, fajnych prezentów, szczęścia, radości – uczennica – dla rodziny i znajomych
5. dobrego humoru, barku kłótni, pojednania, – uczennica
6. zdrowia, radości, pokoju na świecie – nauczycielka Molly

Świąteczna krzyżówka

1		1. czerwona zupa wigilijna	
2		2. czym się dzielisz	5. przynosi prezenty
3		3. co się pojawia gdy zasiadasz przy stole	6. co znajdziesz pod choinką
4			
5			
6		4. wigilijny kompot	7. świąteczna ryba
7			



Ciacho na święto

Ciasteczka korzenne z karmelem

Ilość porcji: ok. 25 sztuk

Czas przygotowania: 30 minut + 2 godziny chłodzenie

Składniki

PRZYPRAWA KORZENNA:

- 1 i 1/3 łyżeczki cynamonu
- 1/3 łyżeczki imbiru
- 1/3 łyżeczki kardamonu
- 1/3 łyżeczki gałki muszkatołowej
- 1/4 łyżeczki goździków

CIASTO:

- 320 g mąki pszennej
- 1 i 1/2 łyżeczki przyprawy korzennej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1/4 łyżeczki soli
- 230 g masła w temperaturze pokojowej
- 150 g cukru drobnego
- 1 jajko L lub 2 jajka M w temperaturze pokojowej
- 1 i 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- **domowy karmel** (ok. 2 łyżki bez dodatku soli)

POSYPKA:

- 70 g cukru drobnego
- 1/2 łyżeczki przyprawy korzennej

Instrukcje



1. W małej misce z podanych składników przygotuj przyprawę korzenną, a w drugiej posypkę.
2. W jednym naczyniu wymieszaj suche składniki: mąkę, przyprawę korzenną, proszek do pieczenia i sól.
3. W osobnym naczyniu połącz za pomocą miksera masło i cukier na puszystą masę. Ubijaj na średnich obrotach.
4. Dodaj jajko i ekstrakt waniliowy - ubijaj na wysokich obrotach, do momentu połączenia.
5. Dodaj suche składniki i wymieszaj mikserem lub za pomocą łyżki drewnianej.
6. Nabieraj łyżką stołową porcję ciasta i formuj w kulki. Obtocz każdą w posypce cukrowej i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia.
7. W każdym ciastku zrób wgłębienie. Najlepiej za pomocą okrągłej końcówki drewnianej łyżki.
8. Ciastka wstaw do lodówki na 2-3 godziny lub najlepiej na całą noc (możesz tak przechowywać ciastka nawet 3 dni).
9. Rozgrzej piekarnik do 180°C.
10. Upewnij się, że ciasteczka mają odpowiednio dużo miejsca pomiędzy sobą. Piecz ciastka na środku piekarnika przez ok. 12 minut.
11. Wyjmij ciastka z piekarnika nie wyłączając go.
12. Prawdopodobnie wgłębienia w ciastkach prawie znikną, więc zrób ponownie wgłębienia okrągłą końcówką drewnianej łyżki. Do wgłębień wlej/włóż karmel i wstaw do piekarnika na 1-2 minuty.
13. Wyjmij ciasteczka z piekarnika i zostaw na blasze przez 5 minut. Po tym czasie przełóż ciasteczka na kratkę i pozostaw do całkowitego wystudzenia.
14. Ciasteczka najlepiej smakują na drugi dzień schłodzone w lodówce.

cynamonowe kruche ciasteczka

składniki:

- 300 g mąki pszennej
 - 200 g masła
 - 100 g cukru
 - 3 żółtka
 - 1 łyżka masła
 - 1,5 łyżeczki cynamonu
 - 2 łyżeczki cukru pudru
- (gotowe kruche ciasto 350 g)



Ciasto po zagnieceniu schować do lodówki na 30 minut. Rozgrzej piekarnik do 170 st.

Przygotowanie:

Ciasto rozwałkuj. Rozpuść masło. W misce połącz cynamon z cukrem pudrem. Ciasto posmaruj schłodzonym masłem i mieszanką cukru pudru z cynamonem. Zwiń rulon z ciasta, a następnie pokrój go na małe kawałki. Połóż na blasze i piecz w piekarniku aż się zrumieni.

pierniczki

składniki:

- 2 szklanki mąki pszennej
- 1 łyżeczka sody
- 2 łyżeczki miodu
- 5 łyżek miękkiego masła
- Pół szklanki brązowego cukru
- 1 jajko
- 3 łyżeczki Przyprawa do piernika
- 2 łyżeczki kakao

Przygotowanie:

Mąkę przesiać na stolnicę, wlać rozpuszczony gorący miód i wymieszać (najlepiej nożem). Ciągłe siekając, dodawać kolejno cukier, sodę, kakao i przyprawy, a następnie masło i jedno jajko. Dolewać stopniowo mleko i łączyć składniki ciasta w jednolitą, miękką kulę. Następnie wyrabiać ręką przez około 10 minut. Na posypanej mąką stolnicy rozwałkować ciasto na placek o grubości ok. 1/2 cm.

Foremkami wykrawać pierniczki. Układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w odstępach około 2 cm od siebie. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 10 minut.



Świąteczna herbatka

czarna herbata, goździki, cynamon, miód, cytryna

Umieść torebkę czarnej herbaty w kubku, zalej wrzątkiem i pozostaw do zaparzenia przez 2-3 minuty, a następnie usuń torebkę. Do zaparzonej herbaty dodaj goździki, cytrynę, miód i cynamon.

szyszki z karmelem i cynamonem

cukierki krówki 400 g

100 g masła

80 g ryżu preparowanego

1 szczypta cynamonu

1 szczypta soli

Rozpuść masło z krówkami, cały czas mieszając. Masę doprawiamy solą i cynamonem. Wsypujemy ryż i mieszamy. Odstawiamy do przestudzenia. Formujemy szyszki, maczając ręce w wodzie.

piernik pomidorowy

składniki:

250 g pomidorów z puszki

70 g orzechów włoskich

50 g miodu

20 g kakao

100 g powidła śliwkowe

1 łyżeczka mielonego cynamonu

400 g mąki pszennej

0,5 łyżeczki sody

1,5 łyżeczki proszku do pieczenia

100 ml oleju rzepakowego

110 g cukru

2 dojrzałe banany

Przygotowanie:

Wymieszaj składniki sypkie: 400 gramów mąki pszennej, 110 gramów cukru, 2 łyżki kakao, proszek do pieczenia i sodę oczyszczoną.

Przygotuj mokre składniki: do drugiej miski wlej 250 gramów pomidorów krojonych z puszki. Banany obierz i roznieć widelcem. Do miski dodaj 100 gramów powidła śliwkowych. Na koniec wlej 100 ml oleju rzepakowego. Całość wymieszaj łyżką.

Połącz składniki i wlej do formy.

Piekarnik nagrzej do 175 stopni. Ciasto piecz około 50 minut, do suchego patyczka. Po około 45 minutach sprawdź, czy ciasto jest już upieczone. Po lekkim przestudzeniu wyjmij je z formy i umieść na kratce do studzenia wypieków.

Słodkości Molly

Słodkie święta Bożego Narodzenia

W ciągu roku spożywamy dużo słodkości w różnych kształtach i kolorach.

W grudniu są one najczęściej inspirowane świętami Bożego Narodzenia.

Ludzie lepią wtedy pierniczki, bałwanki, śnieżynki itp. pieką ciasta, babki, serniki. Czasami też zwierzątka, np. pingwin czy renifer.

Rodzaje ciast

Są ciasta różne małe, duże, puszyste, kruche, w jakimś kształcie, żółte, niebieskie, z owocami, w lukrze. Przy tak dużej liczbie odmian ciast można je podzielić na rodzaje.

Rodzajów jest dużo, ale my podzielimy ciasta na tradycyjne i współczesne. Różnie je przyrządzamy; można np. zagniać ciasto, przygotowywać je w termomiksie, drukować na drukarce 3d.

Świąteczny sernik z wiaderka

12 porcji Średni 40 min

Spód

150 g herbatników

90 g masła (miękkiego)

1 łyżeczka Przyprawy korzennej

Masa serowa

1000 g

twarogu z wiaderka

250 g

serka mascarpone

190 g

cukru

1 opak. cukru z wanilią Bourbon z Madagaskaru

6 szt. Jajek

1 szczypta soli

1 opak. budyniu smak śmietankowy

Polewa

75 g masła

2 łyżki mleka

1 opak. polewy do gotowania słony karmel z solą morską
do dekoracji posypka (można sobie wybrać), np. Glamour Dr. Oetkera



Przygotowanie:

Czas pracy : 40 min Upiecz: 85 min

1 sposób przygotowania

Dno tortownicy o śr. 24 cm wyłóż papierem do pieczenia. Herbatniki pokrusz na piasek. Miękkie masło wymieszaj z ciasteczkami i przyprawą korzenną.

Masę ciasteczkową przełóż na dno tortownicy, dociśnij i wyrównaj łyżką.

Piecz w nagrzanym do temp. 180C przez ok. 10 minut.

Czas pieczenia: ok. 10 min.

Temperatura piekarnika z grzałką górną i dolną: 180 C

Masa serowa

Twaróg i serek mascarpone przełóż do miski i zmiksuj z cukrem i cukrem z wanilią. Dodaj jajka ze szczyptą soli i na końcu budyni.

Zmiksuj krótko do połączenia się składników. Masę przelej na upieczony spód. Piecz w nagrzanym do temp. 160C przez ok. 75 minut.

Upieczony sernik odstaw do wystudzenia.

Czas pieczenia: ok. 75 min.

Temperatura piekarnika z grzałką górną i dolną: 160 C

Polewa i dekorowanie

W rondelku na małym ogniu rozpuść 75 g masła z 2 łyżkami mleka. Mieszaj łyżką do momentu rozpuszczenia się masła.

Odstaw ronderek z palnika, wsyp zawartość opakowania z polewą i energicznie wymieszaj do połączenia składników.

Gotową polewą udekoruj wierzch sernika, rozsmaruj równomiernie łyżką.

Wierzch udekoruj posypką. Odstaw do zastygnięcia.



Thermomix: Pierniczki alpejskie

ok. 80 sztuk Średni 80 min

Składniki

Ciasteczka

150 g masła (pokrojonego na kawałki)

280 g miodu

2 opak. przyprawy korzennej

130 g śmietany 18% tł. (kwaśnej)

2 łyżeczki Sody oczyszczonej 70 g

60g cukru trzcinowego (nierafinowanego)

3 szt. jajek

2 szt. żółtek

660 g mąki pszennej, plus dodatkowa ilość do oprószenia blatu

20 g kakao

Przygotowanie:

Czas pracy : 80 min

Upiecz: 10 min

sposób przygotowania

Smacznego

1. Do naczynia miksującego włóż masło, dodaj miód i przyprawę korzenną, podgrzewaj 5 min/70C/obr. 3. Przelej do innego naczynia, odstaw do lekkiego ostudzenia na ok. 15 min.

W tym czasie kontynuuj przygotowanie przepisu. Umyj i osusz naczynie miksujące.

2. Na pokrywie naczynia miksującego postaw miseczkę, odważ do niej śmietanę, dodaj sodę oczyszczoną, wymieszaj, odstaw. Na pokrywie naczynia miksującego postaw drugą miseczkę, odważ do niej cukier, odstaw. Jajka rozbij, oddziel żółtka od białek, jedno białko wlej do trzeciej miseczki i odstaw do posmarowania pierniczków.

3. Załóż motylek. Do czystego i suchego naczynia miksującego wlej 2 białka, ubijaj 1 min 30 s/obr. 3.5. Zdejmij miarkę, ubijaj 3 min/obr. 3, w tym czasie przez otwór w pokrywie naczynia miksującego stopniowo dodawaj odważony wcześniej cukier i 5 żółtek. Zdejmij motylek.

4. Dodaj miód z masłem i przyprawą korzenną, śmietanę z sodą, mąkę i kakao, wymieszaj przy pomocy kopystki 40 s/obr. 3. W razie potrzeby przemieszaj kopystką (patrz wskazówka). Ciasto przełóż do innego naczynia, przykryj folią spożywczą, odstaw do lodówki na 24 godz.

5. Nagrzej piekarnik do temp. 180C. Blachę wyłóż papierem do pieczenia, odstaw.

6. Schłodzone ciasto przełóż na oprószony mąką blat, podziel na 4 części. Każdą część rozwałkuj na grubość 4–5 mm (patrz wskazówka), następnie foremkami wykrój pierniczki i kładź je na przygotowanej wcześniej blasze, zachowując 2–3 cm odstępy. Za pomocą pędzelka posmaruj pierniczki odłożonym wcześniej 1 białkiem. Piecz partiami 10 min (180C). Upieczone pierniczki ostrożnie odkładaj na kratkę i odstaw do całkowitego ostudzenia. Pierniczki alpejskie podawaj jako deser.

Czas pieczenia: 10 min.

Temperatura piekarnika z grzałką górną i dolną: 180 C



Święta obchodzimy prawie w każdym kraju. To szczególny czas, w którym rodzina jest razem. Zgodnie z tradycją oprócz różnych wyjątkowych potraw, prawie każdy lubi sobie przekazać również jakieś słodkości. Dlatego chciałabym zaproponować kilka przepisów z różnych krajów.

BAKLAVA. Słodki deser grecki.

Żeby zrobić baklavę, potrzeba 500 g orzechów włoskich, 250 g margaryny, 450 g cukru, 5 szklanek wody, 2 cytryny, oraz 500 g ciasta filo.

Wymieszaj zmielone orzechy włoskie, oraz 100 g cukru, a następnie zacznij rozkładać na blaszce do pieczenia: 2 warstwy ciasta, potem mieszankę orzechów włoskich i cukru i tak dalej, aż do wypełnienia blachy. Pokrój baklavę w kostkę. Rozpuść margarynę w małej misce, zalej nią baklavę i odstaw na 10 minut, aby wchłonęła tłuszcz. Rozgrzej piekarnik i wstaw baklavę. Piecz ją przez około 20 minut na złoty kolor w 180 stopniach. Z mieszanki wody, cukru i soku z dwóch cytryn zrób polewę. Gotuj ją na małym ogniu, przez 7 do 10 minut do momentu zagotowania. Polej nią deser i odstaw na około 5 minut.

PANETTONE. Włoskie świąteczne ciasto.

Potrzebne będą mąka pszenna 500 g, 4 jajka, 3 żółtka jajek suszone drożdże 1 opakowanie, mleko 50 ml, 160 g cukru, sól 1 łyżeczka, masło 1/2 kostki (miękkie), cukier waniliowy 1 łyżeczka, skórka otarta z pomarańczy, skórka otarta z cytryny, kandyzowana skórka pomarańczowa 100 g i rodzyнки 100 g. Drożdże wsyp do ciepłego mleka i odstaw na 5 minut, po czym dosyp łyżeczkę cukru i trzy czubate łyżki mąki. Pomieszaj i odstaw do wyrośnięcia. Powinno to zająć od pół godziny do godziny. Gdy wyrośnie, dołóż 200 g mąki, 2 jajka, połowę masła i 60 g cukru. Ugnieć ciasto, aż stanie się gładkie i nie będzie się kleić do rąk. Włóż je do miski wysypanej mąką i odstaw do wyrośnięcia na mniej więcej 2 godziny. Gdy ciasto wyrośnie, dosyp do niego pozostałą mąkę, jajka i dodatkowe żółtka. Wygniataj około 10 minut. Dodaj cukier i sól oraz masło i cukier z wanilią. Gdy składniki się połączą, dołóż skórkę kandyzowaną oraz skórki starte z cytrusów i rodzyнки. Ostatni raz delikatnie wyrób, tak aby dodatki połączyły się z ciastem. Gotowe ciasto włóż do formy najgładszą stroną do góry i czekaj, aż wyrośnie ponownie, nie krócej niż 2 godziny. Nagrzej piekarnik do 190 stopni i piecz panettone przez pół godziny. Następnie zmniejsz temperaturę do 150 stopni i piecz przez kolejne pół godziny.

Gotowe!



BARTOLILLOS. Pyszny świąteczny przysmak z Hiszpanii.

Składniki na ciasto: 250 g mąki, 100 g cukru, 100 g smalcu, 2 jajka, 100 ml mleka i 250 ml oleju. Składniki na krem: 75 g mąki, 75 g cukru, 25 g masła, 2 jajka, 0,5 l mleka i skórka cytryny. Żeby zrobić krem, ubij w misce jajko z cukrem do uzyskania równej mieszanki. Następnie dodaj mąkę i wymieszaj z niewielką ilością mleka. Resztę mleka zagotuj w innym naczyniu, dodając do niego skórkę. Gdy mleko zawrze, przelej przygotowaną poprzednio mieszankę i gotuj przez około 6 minut, od czasu do czasu mieszając. Po upływie tego czasu zdejmij z ognia i dodaj masło; dobrze wymieszaj z resztą składników i odstaw do ostygnięcia. Żeby zrobić ciasto, wymieszaj w naczyniu jajka, smalec i cukier, dobrze wyrabiając masę do uzyskania ciasta o regularnej konsystencji. Po przygotowaniu kremu i ciasta rozwałkuj to ostatnie na bardzo cienki placek, ale bez dziur. Po rozwałkowaniu powycinaj z niego foremką trójkąty i połącz je ze sobą po dwa u podstawy. Na środku umieść łyżkę kremu i zamknij, dobrze sklejając brzegi. Umieść bartolillos na patelni z dobrze wysmażonym olejem i smaż do zarumienienia i spuchnięcia.

Te przysmaki pomogą nam poczuć, jak smakują Świąta w różnych krajach. Możemy je zjeść wspólnie z rodziną albo przyjaciółmi. Smacznego i Wesołych Świąt!

Emilka Banaszek 4d



kontakt z Redakcją kwartalnika
sala 36 lub 37
SP Nr 264 w Warszawie