

KWARTALNIK OCHOCKIE AMIGO

W TYM NUMERZE:

- wywiad z Dyrektorem Szkoły
Panią Małgorzatą Różańską s. 2-4
- opowiadanie naszej uczennicy
s. 9-11
- Psychokąt s. 7-8
- talenty Mistrala s. 5-6
- destynacje marzeń s. 12-15



Zapraszamy do lektury
Redakcja





Szkoła z pasją-SP 264

Wywiad

z Dyrektorką Szkoły Panią Małgorzatą Różańską

-Pani Dyrektorko, jakie inicjatywy edukacyjne zostały zrealizowane w bieżącym roku szkolnym w naszej szkole?

W roku szkolnym 2024/2025 nasza szkoła zrealizowała szereg inspirujących i nowoczesnych inicjatyw edukacyjnych, które rozwijały uczniów na wielu płaszczyznach. Wśród nich znalazły się:

- Festiwal Nauki i Wolontariatu „Naukowe Safari” – uczniowie dzielili się wiedzą i prezentowali działania społeczne.
- „Szkoła Odpowiedzialna Cyfrowo” – projekt wspierający bezpieczne i świadome korzystanie z technologii.
- „Cyfrowa szkoła międzypokoleniowa” – ogólnopolski projekt z udziałem naszych uczniów i seniorów z dzielnicy Ochota, zakończony relacją w TVP Info.
- „Wiem, co jem” – program promujący zdrowe nawyki żywieniowe i niemarnowanie jedzenia.
- Projekty z zakresu AI i programowania – m.in. „Koduj z Gigantami”, „Zeszyt.online”, „Sztuczna Inteligencja w edukacji”.
- Konkursy dzielnicowe – np. „Lapbook – moja ulubiona książka”, „W świecie baśni”.
- Tydzień Uważności – działania wspierające dobrostan psychiczny uczniów.
- Projekty historyczne i obywatelskie – „BohaterON”, „Akcja Żonkil”.
 - Szkoła z pomysłem na odkrywanie uczniowskich super mocy.
 - Najlepsze przestrzenie uczenia się w warszawskich placówkach oświatowych 2025.

-Z których jest Pani najbardziej dumna? -Jakie są efekty tych projektów –zarówno dla uczniów, jak i dla społeczności lokalnej?

Każde działanie realizowane w naszej szkole jest dla mnie powodem do dumy, ponieważ każde z nich wnosi wartość w rozwój naszych uczniów i buduje pozytywny wizerunek szkoły. Szczególnie jednak cieszą mnie:

Wybitne osiągnięcia sportowe naszych uczniów i uczennic – m.in.

I miejsce w tenisie stołowym dziewcząt

I miejsce w dwa ognie

I miejsce w gimnastyce chłopców i dziewcząt

I miejsce w piłce nożnej chłopców

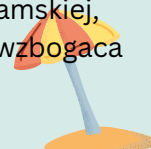
I miejsce w szachach

I miejsce w biegach przełajowych

I miejsce w badmintonie

- Zaangażowanie Szkolnego Koła Wolontariatu, które zostało uhonorowane wyróżnieniem Burmistrza Dzielnicy Ochota za swoją aktywność i wrażliwość społeczną.
- Udział naszych uczniów w Festiwalu Teatrów Profilaktycznych „Lusterko”, gdzie zdobyli wyróżnienie za autorskie, poruszające przedstawienie.
- Sukces w Międzyszkolnej Debacie Oksfordzkiej, w której uczennica naszej szkoły otrzymała nagrodę specjalną za najlepsze przemówienie – to dowód na wysoki poziom kultury słowa i umiejętności argumentacji.
- Wyniki w konkursach ogólnopolskich – z dumą podkreślam, że mamy aż 14 laureatów i 6 finalistów prestiżowego konkursu informatycznego InstaLogik.

Wieloletnia organizacja wydarzeń międzykulturowych, takich jak Dzień Kultury Wietnamskiej, Dzień Ukraiński oraz efektywna współpraca z ambasadorami Chile i Wietnamu, która wzbogaca naszą społeczność o wartości dialogu, otwartości i szacunku dla różnorodności.



-Które z podjętych działań były najbardziej angażujące dla uczniów?

Największym zainteresowaniem cieszyły się:

- Festyn charytatywny na rzecz byłej Dyrektorki Szkoły Pani Katarzyny Glinki, w którym uczniowie samodzielnie organizowali stoiska.
- Teatr i debaty oksfordzkie, rozwijające kreatywność i umiejętności argumentacji.
- Tydzień uważności
- Wolontariat i akcje społeczne, np. „Kartki dla seniorów”, „Pomagamy i wspieramy”, „WOŚP”.
- Zajęcia sportowe i zawody, takie jak „Rowerowy Maj”, „Turniej Tymbarku”, „Sportowe Talenty”, „Mały Mistrz”, „Aktywna szkoła”, „Europejski Tydzień Sportu”-spotkanie z Aleksandrą Głuszek.

-Jak szkoła wspiera uczniów w rozwijaniu pasji i ich talentów?

Nasza szkoła stwarza uczniom wiele możliwości do rozwijania zainteresowań i talentów:

- Bogata oferta zajęć pozalekcyjnych (we współpracy z OPP) – od kół teatralnych, plastycznych, matematycznych i szachowych, po robotykę, zajęcia sportowe, muzyczne i językowe.
- Indywidualne podejście do ucznia – oferujemy zajęcia wyrównawcze, wsparcie psychologiczne, tutoring i mentoring.

Udział w konkursach i projektach edukacyjnych – zarówno lokalnych, jak i ogólnopolskich oraz międzynarodowych.

- Współpraca z instytucjami zewnętrznymi – m.in. Uniwersytet Warszawski, Fundacja „Szansa”, MDK Ochota, UW, APS.

Co równie ważne – wielu uczniów i uczennic naszej szkoły rozwija swoje pasje, talenty i zainteresowania również poza murami szkoły. Są to młodzi artyści, sportowcy, programiści, wolontariusze i liderzy, którzy pięknie reprezentują naszą szkołę w środowisku lokalnym i poza nim. Jestem z nich ogromnie dumna i z całego serca kibicuję im w osiągnięciu kolejnych sukcesów.

Jakie zmiany w wyglądzie i wyposażeniu szkoły zrealizowane w bieżącym roku szkolnym najbardziej przyczyniły się do tego, że uczniowie oraz pracownicy szkoły czują się w niej dziś bardziej komfortowo, bezpiecznie i chętniej do niej przychodzą?

W ostatnich latach nasza szkoła przeszła szereg istotnych zmian, które miały na celu stworzenie przestrzeni bardziej przyjaznej, bezpiecznej i inspirującej dla uczniów i pracowników szkoły. W bieżącym roku szkolnym w okresie od czerwca 2024 do maja 2025 w budynku szkoły oraz na jej terenie realizowano szereg działań, m.in.:

- wymieniono schody w czterech wejściach do budynku szkoły,
- zbudowano podjazd dla osób z niepełnosprawnością przy wejściu głównym,
- wykonano kompleksową wymianę dachu budynku,
- dokończono wymianę ogrodzenia wokół szkoły,
- wykonano nowe zadaszenie przy wejściu głównym,
- zamontowano rolety zewnętrzne na budynku szkoły,
- zamontowano logo szkoły na elewacji frontowej budynku,
- trwa remont szatni,
- zamontowano na terenie zielonym szkoły 4 stoły do gry w szachy oraz 1 stół do gry w ping-ponga,
- zakupiono szafy do przechowywania sprzętu sportowego i meble do pokoju nauczycieli wf-u,
- wyremontowano pomieszczenie na gabinet pedagoga i psychologa,
- powstał pokój dla nauczycieli współorganizujących proces kształcenia,-
- wymieniono na trzech kondygnacjach hydranty w budynku szkoły, a w szatni szafki hydrantowe,
- trwają prace związane z oświetleniem awaryjnym-sale lekcyjne na II piętrze, korytarze na trzech kondygnacjach,



- zamontowano system alarmowy w budynku,
- zakupiono przy wsparciu Rady Rodziców kanapy modułowe na korytarz na II piętrze,
- zamontowano rolety wewnętrzne w hali sportowej,
- Wydział Infrastruktury m.st. Warszawy/w konsultacji z dyrektorem szkoły i Naczelnikiem Oświaty i Wychowania/ ze względów bezpieczeństwa przesunął garb z przejściem dla pieszych, usytuowany naprzeciwko furtki wejściowej do szkoły od strony ul. Siemieńskiego tak, aby społeczność szkoły bezpiecznie opuszczała jej teren (nie wychodząc, jak dotychczas, bezpośrednio na jezdnię),
- wymalowano (odświeżono) dwie sale lekcyjne nr 14 i 39,
- pozyskano 26 laptopów,
- doposażono dwie sale lekcyjne w projektory i ekrany,
- odświeżono szkolną stołówkę (zagospodarowanie przestrzeni-malowanie taboretów, napis motywujący na ścianie),
- zagospodarowano teren zielony przy szkole: donice z kwiatami, nowe nasadzenia,
- zakupiono stoliki, krzesła i sprzęt grający do świetlicy szkolnej.

Wymienione działania znacząco podniosły komfort zarówno nauki uczniów, jak i codziennego funkcjonowania całej szkolnej społeczności. Nowoczesne, estetyczne i funkcjonalne przestrzenie wpływają pozytywnie na nauczycieli oraz pracowników administracji i obsługi. Zapewniam, że na tym nie poprzestaniemy. To dopiero początek zmian, które mają na celu uczynić naszą szkołę miejscem jeszcze bardziej nowoczesnym i dostosowanym do potrzeb współczesnych uczniów.

Przed nami kolejne działania, które będą służyły nie tylko poprawie warunków nauki, ale także rozwijaniu pasji, talentów i kompetencji naszych uczniów.

Obiecuję, że wspólnie będziemy kontynuować proces pozytywnych przemian, stawiając na rozwój, bezpieczeństwo i jakość edukacji.

-Czy są już plany na nowy rok szkolny?

Tak! Wśród planów na rok 2025/2026 znajdują się:

Rozszerzenie współpracy międzynarodowej, m.in. w ramach programu Erasmus+.

Nowe projekty edukacyjne z zakresu nauk ścisłych, ekologii i AI.

Modernizacja przestrzeni szkolnej – powstanie strefy relaksu i ścieżki zdrowia.

Wprowadzenie wirtualnej gazetki szkolnej i rozwój działań medialnych.

-Na koniec rozmowy, proszę, aby powiedziała Pani rodzicom i przyszłym uczniom, dlaczego warto aplikować do naszej szkoły.

Szkoła Podstawowa nr 264 im. Gabrieli Mistral to miejsce, w którym edukacja staje się pasją, a każdy uczeń ma przestrzeń do rozwoju. To szkoła:

Bezpieczna i przyjazna, w której każdy uczeń jest zauważony, wspierany i traktowany z szacunkiem.

Nowoczesna i dynamiczna, oferująca edukację na miarę XXI wieku – z wykorzystaniem technologii, projektów i kreatywnych metod nauczania.

Wspierająca rozwój pasji i talentów, zarówno w szkole, jak i poza nią – uczniowie mają możliwość uczestniczenia w licznych zajęciach, konkursach i projektach.

Zaangażowana społecznie, ucząca empatii, odpowiedzialności i współpracy poprzez realne działania na rzecz innych.

Z sukcesami edukacyjnymi, potwierdzonymi licznymi osiągnięciami uczniów w konkursach, zawodach i olimpiadach.

Otwartości na świat i różnorodność, promująca dialog międzykulturowy i przygotowująca do życia w globalnej rzeczywistości.

Z gronem zaangażowanych, pełnych pasji nauczycieli, którzy nie tylko przekazują wiedzę, ale inspirują, wspierają i towarzyszą uczniom w ich rozwoju – z sercem, profesjonalizmem i oddaniem.

To szkoła, która nie tylko uczy, ale i wychowuje – z wizją, wartościami i wiarą w potencjał każdego dziecka.

**Dziękujemy za rozmowę i życzymy dalszych sukcesów.
Redakcja „Ochockiego Amigo”**



Talenty Mistrała

*Rozmowa z Jankiem Kicką, uczniem klasy 8c, finalistą
Wojewódzkiego Konkursu Przedmiotowego z chemii.*

Jak czujesz się jako finalista tak ważnego konkursu?

Dobrze, to był dobry konkurs. cieszę się z tego, że mogłem tam być i cieszę się, że tak dobrze wypadłem.

Co było największym wyzwaniem podczas konkursu?

Miałem mało czasu na naukę. Mobilizacja była też bardzo trudna. Ale najtrudniejsze było przerobienie wszystkich działów, których było dużo.

Czy spodziewałeś się, że zajdziesz aż tak daleko?

Nie, nie spodziewałem się. Przejście z etapu II do III było ogromnym zaskoczeniem, zwłaszcza, że podszedłem do tego na luzie.

Czy miałeś jakiś plan nauki?

Tak, uczyłem się 2-3 godziny tygodniowo, a cały tydzień przed etapem III spędziłem w domu, ucząc się chemii. Dało mi to naprawdę dużo.

Skąd wzięło się Twoje zainteresowanie chemią?

Po prostu czuję się dobrze w tym temacie i stwierdziłem, że spróbuję.

Czy masz ulubiony dział chemii?

Nie, nie mam. Chemia to chemia, nie można wyszczególniać.

Czy próbujesz robić eksperymenty w domu? Jeśli tak-jaki był najciekawszy?

Nie, nie próbuję. Nie ma do tego warunków w domu i rodzice mi nie pozwalają.

Czy udział w konkursie zmienił coś w Twoim podejściu do nauki?

Nie, zupełnie nic. Uczę się systematycznie, a tuż przed kartkówką powtarzam najważniejsze informacje.

Czy myślisz o dalszym rozwijaniu swojej pasji do chemii w przyszłości?

Chemia nie jest moją pasją. Po podstawówce odchodzi na bok.

Jakie masz marzenia związane z nauką lub karierą?

Nie myślałem jeszcze o tym. Idę do liceum, a za cztery lata zobaczymy, co mi się spodoba.

Jaką radę dałbyś innym uczniom, którzy chcieliby wziąć udział w konkursie z chemii?

Na pewno trzeba przygotowywać się regularnie, a nie tylko tydzień przed konkursem. Nie za dużo, ale także nie za mało. Po pół godziny dziennie lub jeśli ktoś lubi się uczyć, to może nawet dłużej.

Dziękuję za rozmowę
Zosia Krawczyk



*Rozmowa z Tymonem Wosikiem, uczniem klasy 8a,
laureatem wojewódzkiego konkursu z historii.*

Jak się czujesz jako laureat wojewódzkiego konkursu z historii?

Tak szczerze, to wyróżnienie z tego konkursu nie jest czymś, co by coś zmieniło. Czuję się tak, jak się czułem wcześniej.

Czy spodziewałeś się takiego sukcesu?

Sam do końca nie wiem. Po części tak, po części nie. Uznałem, że będzie, co ma być i napisałem.

Co Twoim zdaniem zadecydowało o Twoim zwycięstwie?

Uważam, że moja wiedza oraz to, z jaką determinacją czytałem książki.

Jak długo przygotowywałeś się do konkursu?

Do konkursu przygotowałem się codziennie. Czytałem książki i głównie na tym to polegało.

Czy ktoś Ci pomagał w nauce – nauczyciel, rodzice, korepetytor?

Nie, do konkursu przygotowałem się sam.

Czy miałeś jakiś ulubiony sposób nauki (np. fiszki, mapy myśli, quizy)?

Jedynym moim ulubionym sposobem było czytanie książek.

Skąd wzięło się Twoje zainteresowanie historią?

Tak szczerze, trudno mi to powiedzieć, ale po prostu lubię czytać ciekawe książki i ich wydarzenia.

Czy masz ulubioną epokę historyczną lub postać historyczną? Dlaczego właśnie tę?

Moja ulubiona epoka historyczna to XX wiek, a tak ściśle to okres międzywojenny, a jeśli chodzi o postać, to Stanisław Skalski, polski pilot walczący w kampanii wrześniowej.

Czy historia wpływa na to, jak patrzysz na współczesny świat?

Trudno mi to ocenić, ale możliwe, że tak.

Czy udział w konkursie wpłynął na Twoje plany na przyszłość?

Nie, uważam, że nie wpłynął. Dzięki konkursowi mogłem miło spędzić czas oraz zyskać szansę do dostania się do lepszego liceum.

Jaką radę dałbyś innym uczniom, którzy chcieliby wziąć udział w takim konkursie?

Myślę, że należy przygotowywać się dużo wcześniej. Dodatkowo zgłębiać temat i przystępować do konkursów z takich przedmiotów czy zagadnień, z których wiedzą, że są dobrzy.

Dziękuję za rozmowę
Jenny

Wdzięczność jako droga do szczęścia

Drodzy i Drogie, zgodnie z zapowiedzią z poprzedniego PsychoKąta, w dzisiejszym, przedwakacyjnym wydaniu, kilka słów na temat praktyki wdzięczności: czym jest, w jaki sposób ją podejmować oraz dlaczego warto to robić.

Zapraszam – do lektury i do praktykowania wdzięczności, najlepiej od dziś 😊

Co to jest praktyka wdzięczności?

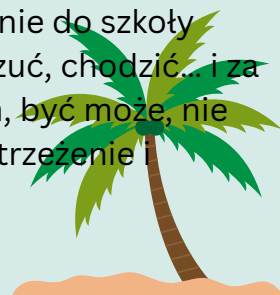
To systematyczny trening dostrzegania rzeczy, za które możesz być wdzięczny/-a. Chodzi nie tyle o mówienie słowa Dziękuję, ile o naukę świadomego doświadczania uczucia wdzięczności, pozwalania mu na wypełnienie Cię całkowicie przyjemnymi emocjami, a czasem także wzruszeniami. Załącznikiem idei praktykowania wdzięczności jest przekonanie, że o naszym poczuciu szczęścia decyduje w znacznie większym stopniu umiejętność doceniania tego, co mamy, niż nasz faktyczny stan posiadania. Innymi słowy: nawet posiadając obiektywnie niewiele, możesz czuć się szczęśliwy/-a, jeśli nauczysz się cieszyć z tego, co masz i dostrzegać wartość w drobnych, z pozoru nieistotnych elementach, składających się na otaczającą Cię rzeczywistość.

Jak praktykować wdzięczność...

Jeśli zadajesz sobie teraz pytanie Czy to coś dla mnie?, odpowiedź na nie brzmi: Oczywiście, że tak! Wdzięczność praktykować może każdy, bez względu na wiek, płeć, czy miejsce urodzenia. Wystarczy postanowić, że podejmujesz takie działanie, a następnie – wprowadzić je w życie. Możesz zacząć od kartki i długopisu, choć jeszcze lepiej będzie założyć zeszyt, który stanie się Twoim Dziennikiem Wdzięczności. Pamiętaj: ważna jest systematyczność. Warto postanowić sobie, że każdego dnia zapiszesz na kartce lub w Dzienniku co najmniej trzy rzeczy, za które jesteś w tym dniu wdzięczny/-a. Na początku zadanie to może wydawać się trudne, jednak w miarę upływu czasu będziesz zauważać coraz więcej powodów do wdzięczności.

Jeśli wersja pisana zdecydowanie nie jest dla Ciebie – wybierz wersję myślaną: ustal stałą porę dnia na myślenie o powodach wdzięczności (np. tuż przed snem, po przebudzeniu lub w wolnych chwilach w trakcie dnia). Wkrótce stanie się to Twoim zdrowym nawykiem, czyli czymś, co robisz odruchowo i co przynosi Ci korzyści.

Za co można być wdzięcznym? Za smaczny obiad, który przygotowała Twoja mama, za dobry czas na boisku z tatą, za przyjemną rozmowę z koleżanką, za to, że jest piękny, słoneczny dzień, za to, że spadł deszcz i powietrze jest orzeźwiająco czyste, za to, że pomyślałeś/-aś poprzedniego dnia, by naszykować ubranie do szkoły i teraz możesz dłużej pospać, za to, że możesz widzieć, słyszeć, czuć, chodzić... i za miliony innych rzeczy, których codziennie doświadczasz i którym, być może, nie poświęcasz chwili uwagi. Miliony drobnych zdarzeń, których dostrzeżenie i docenienie powiedzie Cię do bycia bardziej szczęśliwym/-ą.





... oraz po co to robić?

Badacze wskazują na następujące korzyści, płynące ze świadomej, konsekwentnie stosowanej praktyki wdzięczności:

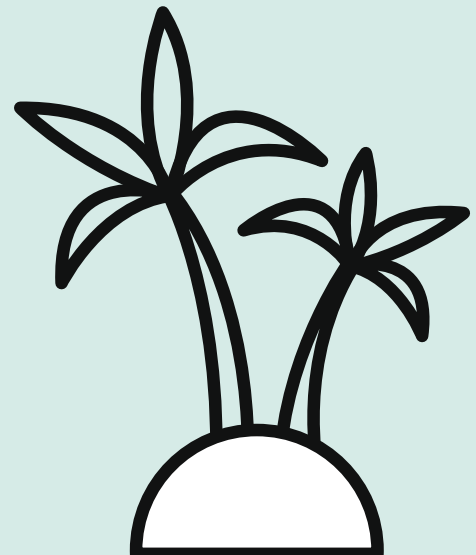
- poprawa stanu zdrowia, m.in. większa odporność organizmu i lepsza jakość snu;
- poprawa samopoczucia i dobrostanu: bardziej optymistyczne podejście do życia oraz silniejsze odczuwanie przyjemnych emocji;
- lepsza regulacja doświadczanego stresu oraz mniejsza podatność na stresory (czyli obiekty lub sytuacje, wywołujące u Ciebie uczucie nieprzyjemnego napięcia, zwiększonego zdenerwowania);
- łatwiejsze budowanie i podtrzymywanie trwalszych, pozytywnych relacji z ludźmi;
- lepsze myślenie o samym/-ej sobie i lepsza znajomość samego/-ej siebie;
- postrzeganie rzeczywistości z zachowaniem „zdrowego dystansu”;
- pozyskanie nowych źródeł motywacji do działania.

Czy zatem warto praktykować wdzięczność? Pewnie, że tak. Nic nie tracisz, a zyskać możesz niezwykle wiele.

Z wdzięcznością dla Redakcji Ochockiego Amigo za możliwość skierowania do Was powyższych słów,

Z życzeniami pięknych, bezpiecznych i obfitujących w powody do wdzięczności wakacji,

EW



Próbka twórczości Emilki

Niezwykły nocleg

Dzieci obudziły się w jakimś parku. Po swoich mokrych ubraniach, zobaczyły, że... Są w fontannie! Szarek również był cały mokry. Na szczęście nikt ich nie zauważył. Fontanna była chyba za głęboka.

— Szarku, zamień się w figurkę! Co, jak ktoś zobaczy, że w mieście jest wilk? — krzyknęła Karina.

— Masz rację. Jednak pamiętajcie, że zawsze możecie ze mną rozmawiać.

Szarek zrobił kilka dziwnych ruchów i po chwili zmienił się w figurkę. Karina podniosła ją.

— Szarku, słyszysz mnie? — spytała.

— Tak, Karino. Słyszę cię doskonale.

Karina schowała figurkę do plecaka przyjaciela.

— Dobra, wychodzimy stąd. Chyba damy radę — powiedział Olaf.

Pomagali sobie nawzajem i się udało. Na szczęście było całkiem wcześnie, dlatego nikt im nie przeszkodził.

— To co teraz robimy? — spytała Daria.

— Nie wiem. Jesteście głodne? — chciał wiedzieć Olaf.

— No, trochę... — przyznały Karina i Daria.

— No to chodźcie, znam kawiarnię w pobliżu.

— A macie pieniądze? — zapytała Daria.

— Nie.

— Ja też nie.

— No to chyba nic nie zjemy.

— Spróbujmy wejść do kawiarni. Jest wcześnie, może jeszcze zamknięte. Na pewno zostało jakieś jedzenie.

— No to jak wejdziemy do tej kawiarni?

— Coś wymyślimy.

Dzieci chwyciły księgę i pobiegły do kawiarni. Gdy doszły na



miejsce, rzeczywiście zobaczyły w drzwiach tabliczkę z napisem: ZAMKNIĘTE.

— Dobra, jest zamknięte... — powiedziała Karina. — Ale zobaczcie, za godzinę otwierają!

— Musimy szybko wymyślić, jak się tu dostać — powiedziała Daria. — Olaf, wiesz jak się tu dostać? Do muzeum posągów się dostaliśmy...

— No niestety nie wiem. Ale może spróbujemy znaleźć coś, co pomoże nam otworzyć drzwi? — zaproponował Olaf.

— Okej.

Szukali dosyć długo. Wreszcie Daria zawołała:

— Słuchajcie! Mam! Tu jest jakieś przejście! Trochę małe, ale chyba się prześniemy.

Dzieci kolejno wczołgiwały się do kawiarni. Było trochę trudno, ale się udało. Przyjaciele wzięli po wczorajszej kremówce i soku arbuzowo-wiśniowym. Gdy wszyscy zjedli, usłyszeli szczęk zamka. Kawiarnia się otworzyła! Dzieci szybko pobiegły do przejścia. Niestety w tej chwili do kawiarni weszła właścicielka. Ekipa szybko dała nura za stół. Dzieci patrzyły, jak kelnerka zabiera stare desery i stawia nowe. Po chwili odwróciła się i poszła do magazynu. Wtedy szybko podbiegły do przejścia i jak najszybciej wyczolgiwały się z kawiarni.

— Gdzie teraz idziemy? — spytała Daria.

— Nie wiem... Tak właściwie to gdzie jest Jarman? Może już nie chce książki?

— To raczej niemożliwe. Ciekawe, do czego jej potrzebuje...

— Nie gadajmy o tym. Na razie go nie ma. To co robimy?

— Nie wiem. Może zwiedzimy miasto? Nie ma na razie żadnego niebezpieczeństwa.

— Okej.

Olaf pokazał im niezwykle ciekawe miejsca. Zwiedzali bardzo długo, aż do wieczora. Kiedy zrobiło się późno, postanowili znaleźć miejsce na nocleg.

— Gdzie przenocujemy? — zapytała Karina.

— Znam w pobliżu taką fajną salę zabaw. Są tam miękkie puffy i kocyki.

— Okej. Daleko to jest?

— Dziesięć minut stąd.

Dzieci ruszyły w drogę. Po dziesięciu minutach zobaczyły kolorowy budynek z napisem: SALA ZABAW SŁONECZKO.

— Chodźcie, może jakieś okno jest otwarte.



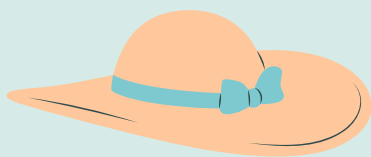
Szukali chwilę i znaleźli. Weszli do ciemnej, lecz przytulnej sali.
Olaf chciał zapalić światło.

- Nie zapalaj. Co, jak ktoś nas zobaczy? Wezwie policję!
- Racja.

Dzieci położyły się na pufach, okryły kocami i natychmiast zasnęły. Kiedy słodko spały, nad nimi pojawiła się czarna postać. Szukała czegoś. Po chwili wzięła dziwne urządzenie. Wycelowwała w Darię. Ta nagle zniknęła, jakby rozpułyła się w powietrzu. Postać podeszła do pufy, na której Daria spała i podniosła zmniejszoną do rozmiarów wałki dziewczynkę. Włożyła ją do małej klatki i po chwili zniknęła. Razem z Darią.

Emilka Banaszek 4d





Destynacje marzeń

Wietnam – kraj, który warto zwiedzić

Wietnam to fascynujący kraj w Azji Południowo-Wschodniej, łączący w sobie piękne krajobrazy, bogatą historię, pyszną kuchnię i różnorodne atrakcje. To idealne miejsce zarówno na podróż w pojedynkę, romantyczną wyprawę, jak i rodzinne wakacje z dziećmi.

Dlaczego warto zwiedzić Wietnam?

Zróżnicowane krajobrazy

- Zatoka Ha Long (Ha Long Bay) – tysiące wapiennych wysepek, rejsy, jaskinie



- Tarasy ryżowe w Sapa – zielone pola w górach północnych, wioski mniejszości etnicznych



- Delta Mekongu – życie na rzece, pływające targi, wioski wodne



- Plaże i wyspy – Da Nang, Nha Trang, Mui Ne, wyspa Phu Quoc





Bogata historia i kultura

- Hanoi i Stare Miasto, cesarskie Hue, kolonialne Hoi An, Tunele Cu Chi – dla fanów historii, architektury i dawnej Wietnamu

- Świątynie, pagody i cytadele – zabytki z różnych epok



Pyszna kuchnia

- Pho, bun cha, banh mi, nem (sajgonki) – wyjątkowa kuchnia uliczna
- Wietnamska kawa – z mlekiem skondensowanym lub jajkiem (ca phe trung)



Gościnność i niskie koszty podróży

- Wietnamczycy są przyjaźni, a ceny noclegów, jedzenia i transportu – przystępne

Zabytki i atrakcje dla dorosłych

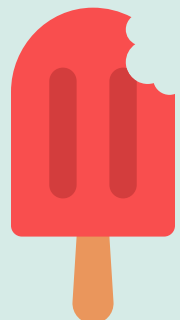
Hanoi

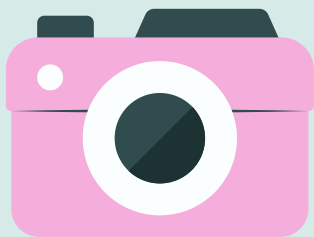
- Mauzoleum Ho Chi Minha
- Jezioro Hoan Kiem i Stare Miasto
- Świątynia Literatury



Hue

- Cytadela cesarska (UNESCO)
- Grobowce cesarzy Nguyen





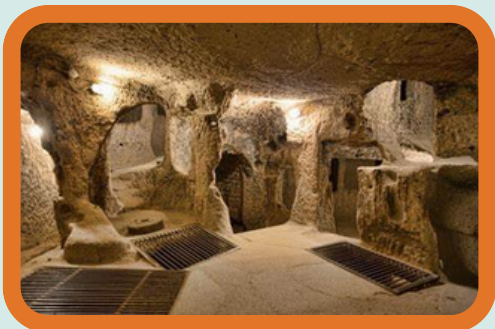
Hoi An

- Stare Miasto Hoi An – kolonialne domy i japoński most
- Kolorowe lampiony i nocne targi



Sajgon (Ho Chi Minh City)

- Tunele Cu Chi
- Pałac Zjednoczenia
- Katedra Notre Dame i Główna Poczta



Ha Long Bay

- Rejs statkiem pośród skalnych wysepek i jaskiń



Atrakcje dla dzieci (i dorosłych też!)

- Parki rozrywki
- inWonders (Phu Quoc / Nha Trang) – karuzele, zjeżdżalnie, oceanarium, pokazy delfinów
 - Suoi Tien Theme Park (Sajgon) – bajkowy park z mitologicznymi elementami



Zwierzęta i natura

- Vinpearl Safari (Phu Quoc) – safari z żyrafami, lwami, słoniami
- Zoo i Oceanarium w Sajgonie
- Parki linowe i przygód w Da Lat – tyrolki, wawozy, zjeżdżanie na linach

Aktywności rodzinne

- Rejsy łodzią po Deltie Mekongu – oglądanie życia wodnego i warsztatów (np. robienia papieru ryżowego)
- Plaże i kąpiele w ciepłym morzu – idealne do relaksu i zabawy



Edukacja i kultura

- Muzeum Etnograficzne w Hanoi – ciekawe eksponaty, modele domów, wystawy interaktywne
- Muzeum Etnograficzne w Hanoi – ciekawe eksponaty, modele domów, wystawy interaktywne



Dla rodzin – praktyczne informacje

- Transport wewnątrz kraju jest tani i wygodny (samoloty, pociągi sypialne, busy)
- Hotele często mają pokoje rodzinne



Dominika 6a



Sporty wodne na wakacje – aktywny relaks nad wodą

Wakacje to idealny czas, by połączyć relaks z aktywnością fizyczną. Dla miłośników wody sporty wodne to doskonały sposób na spędzenie czasu, poprawę kondycji i przeżycie niezapomnianych emocji. Bez względu na to, czy wybierasz się nad morze, jezioro czy rzekę, możliwości jest mnóstwo.

Windsurfing i kitesurfing – adrenalina na fali

Windsurfing to klasyka sportów wodnych. Polega na żeglowaniu na desce z żaglem, wykorzystując siłę wiatru. Kitesurfing to jego bardziej ekstremalna odmiana, gdzie steruje się latawcem, który ciągnie surfera po wodzie. Oba sporty wymagają nauki i dobrej koordynacji, ale dostarczają ogromnej dawki emocji.

Kajakarstwo i SUP – blisko natury

Dla osób, które cenią spokój i kontakt z przyrodą, świetnym wyborem będą kajaki i paddleboardy (SUP – Stand Up Paddle). To aktywność, która nie wymaga dużego doświadczenia, a pozwala zwiedzać niedostępne z lądu miejsca – zatoki, rzeki i jeziora.

Nurkowanie i snorkeling – podwodny świat

Jeśli fascynuje Cię życie pod powierzchnią wody, koniecznie spróbuj snorkelingu lub nurkowania. Snorkeling jest łatwy i dostępny dla każdego – wystarczy maska, fajka i płetwy. Nurkowanie z butlą wymaga kursu, ale pozwala zanurzyć się głębiej i poznać rafa koralowe czy wraki.

Narty wodne i wakeboarding – dla spragnionych prędkości

To propozycje dla fanów mocnych wrażeń. Narty wodne polegają na ślizganiu się po powierzchni wody, ciągniętym przez motorówkę. Wakeboarding to jazda na specjalnej desce, przypominająca połączenie snowboardu i surfing. Oba sporty wymagają siły i równowagi, ale dają ogromną frajdę.



Żeglarstwo – klasyka i elegancja

Żeglowanie to sport, który łączy technikę, pracę zespołową i kontakt z żywiołem. Można uprawiać go zarówno rekreacyjnie, jak i wyczynowo. Idealny dla osób, które chcą połączyć aktywność fizyczną z nauką i wypoczynkiem.

Dlaczego warto?

Sporty wodne to nie tylko świetna zabawa, ale także:

- poprawa kondycji fizycznej,
- rozwój koordynacji i siły,
- relaks i redukcja stresu,
- okazja do przebywania na świeżym powietrzu

Podsumowanie

Bez względu na wiek i poziom zaawansowania, sporty wodne oferują coś dla każdego. To doskonała alternatywa dla tradycyjnego leżenia na plaży – pozwala aktywnie wypocząć i wrócić z wakacji z nową energią.



Zuzia Uljasz 5a



Fit Wiosna

W dzisiejszych czasach coraz więcej mówi się o znaczeniu zdrowego stylu życia. Jednym z najważniejszych jego elementów jest zdrowe odżywianie. To co jemy ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. W ciągu dnia powinno się spożywać od 4 do 5 posiłków dziennie. Jednym z nich jest śniadanie, które uważane jest za najważniejsze, ale często zdarza się że nie mamy czasu przygotować zdrowego śniadania, a nawet zdarza się że nie ma czasu nawet go zjeść. Niektórzy biorą śniadanie i jedzą je w drodze do szkoły inni na przerwie śniadaniowej, a jeszcze inni w ogóle z niego rezygnują. Żeby zmniejszyć ilość takich zdarzeń przygotowałam kilka zdrowych prostych i szybkich przepisów.

Śniadanie

Wytrawne

Omlety cukiniowe z pastą z awokado

Czas przygotowania: 20 min

OMLETY:

Cukinia ½ małej sztuki

Jajko 'zerówka' 4 sztuki

Płatki drożdżowe 1 łyżeczka

Pieprz do smaku

sól do smaku

masło klarowane do smażenia

PASTA:

dojrzałe awokado 1 sztuka

woda z kiszonych ogórków 4 łyżki

szczypiorek według uznania

pieprz do smaku

sól do smaku

krok 1

Cukinię ścieramy na tarce o małych oczkach, a następnie mocno odciskamy ją z wody.

krok 2

Jajka rozkłócamy i mieszamy z odciśniętą cukinią. Dodajemy płatki drożdżowe, pieprz i sól.

krok 3

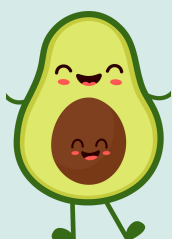
Awokado rozgniatamy widelcem z wodą z kiszonych ogórków. Dodajemy posiekany szczypiorek, doprawiamy pieprzem i solą.

krok 4

Patelnię smarujemy masłem klarowanym. Smażymy cienkie omlety.

krok 5

Gotowe omlety smarujemy pastą i zwijamy.





Grzanka z pesto, burrata i prosciutto

czas przygotowania: 10 minut

chleb 1 kromka

oliwa 1 łyżeczka

burrata 1 sztuka

pesto 2 łyżeczki

prosciutto 1-2 plastry

świeżo mielony pieprz szczypta

bazylia kilka listków

Krok 1

Kromkę pieczywa skrapiamy oliwą i grillujemy na patelni z dwóch stron do zarumienienia. Na chleb nakładamy burratę, pesto i prosciutto. Doprawiamy świeżo mielonym pieprzem i dekorujemy listkami bazylii.

Drugie śniadanie

Na słodko

omlet:

jajka "zerówki" 4 sztuki

cukier 1 łyżka

mleko 100 ml

sól szczypta

proszek do pieczenia 1/2 łyżeczki

wanilia 1/2 laski

mąka pszenna 50 g

masło 2 łyżki

maliny:

maliny 150 g

cukier 30 g

krem cytrynowy:

żółtka 1 sztuka

cukier 30 g

sok z cytryny 40 ml

masło 30 g

do podania:

śmietana 1 łyżka

świeża mięta kilka listków



krok 1

Piekarnik nagrzewamy do 200 stopni, wstawiamy do niego dwie miseczki żaroodporne. W misce ubijamy jajka z cukrem, dodajemy mleko, sól, proszek do pieczenia i ziarna wanilii. Do ubitej masy przesiewamy mąkę, mieszamy trzepaczką na gładkie ciasto. Wyjmujemy miseczki z piekarnika, rozpuszczamy w nich po łyżce masła i szybko wlewamy ciasto. Wstawiamy do piekarnika i pieczemy przez 20 minut, aż omlety urosną i się zrumienią.

krok 2

Rabarbar kroimy na kawałki i dusimy z cukrem przez 10 minut.

W misce ucieramy żółtka z cukrem na jasną masę. Sok cytrynowy wlewamy do rondelka i podgrzewamy. Połowę łączymy z masą jajeczną. Przelewamy ją do rondelka z podgrzewającym się sokiem, mieszamy do zgęstnienia. Wyłączamy palnik, dodajemy masło.

Gotowe omlety podajemy na gorąco z kremem cytrynowym i rabarbarem, udekorowane kwaśną śmietaną i listkami mięty.

Naleśniki owsiane z kremem z pomarańczy i pietruszki

czas przygotowania: 30 minut

Krem:

korzeń pietruszki 2 sztuki

pomarańcza 1 sztuka

mleczko kokosowe 1/4 szklanki

cukier opcjonalnie do smaku

Ciasto:

mąka owsiana 1 1/2 szklanki

woda 1 1/2 szklanki

Dodatkowo:

Tłuszcz do smażenia

krok 1

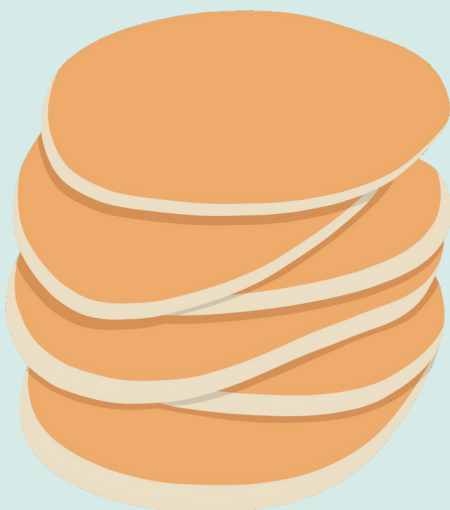
Pietruszkę gotujemy do miękkości, pomarańczę obieramy ze skórki. Ugotowaną i wystudzoną pietruszkę miksujemy z pomarańczą i mleczkiem kokosowym na gładki krem. Opcjonalnie dosładzamy cukrem.

krok 2

Mąkę przesiewamy przez sito i mieszamy z wodą na gładkie ciasto. Na rozgrzanej i natłuszczonej patelni smażymy cienkie naleśniki.

krok 3

Gotowe naleśniki smarujemy kremem i składamy lub zwijamy.





Obiady

Tikka fries

6 porcji:

obrane i pokrojone w plastry ziemniaki 1 kg
olej do głębokiego smażenia
masło klarowane 2 łyżki
czosnek 1 ząbek
papryczka chili 1 sztuka
kmin rzymski 2 łyżeczki
mielona papryka 2 łyżeczki
krojone pomidory z puszki 400 g
jogurt naturalny 200 g
sól i pieprz

Krok 1

Ziemniaki smażymy na głębokim tłuszczu. W drugim naczyniu rozpuszczamy masło klarowane – smażymy na nim posiekane czosnek i chili przez minutę.

Krok 2

Dodajemy kmin rzymski, mieloną paprykę i podsmażamy przez pół minuty. Dokładamy pomidory i jogurt. Gotujemy powoli 20 minut. Gotowe frytki polewamy sosem tikka.

Risotto ze szparagami

czas przygotowania: 40 minut

4 porcje:

ryż arborio marki Riso Gallo 400 g
cebula 1 sztuka
białe wytrawne wino 100 ml
bulion warzywny 1-1,2 l
szparagi 10-15 sztuk
grana padano 30 g
masło 2 łyżki
skórka z jednej cytryny
sól



Krok 1

Szparagi myjemy, odcinamy zdrewniałe końcówki i kroimy na mniejsze części.

Krok 2

Na głębokiej patelni rozpuszczamy czubatą łyżkę masła, dodajemy cebulę pokrojoną w drobną kostkę i podsmażamy do zeszklenia. Następnie dodajemy ryż arborio. Smażymy przez około 2 minuty, aż ziarna staną się lekko przezroczyste. Dolewamy białe wino i odparowujemy, cały czas mieszając.

Krok 3

Zaczynamy stopniowe dolewanie bulionu – po 1-2 łyżki. Następną porcję bulionu dodajemy, kiedy poprzednia niemal całkowicie odparuje. Ważne, żeby nie zapominać o częstym mieszaniu. Dzięki temu ryż będzie gotował się równomiernie, a risotto się nie przypali

Krok 4

Po ok. 8 minutach lub gdy wykorzystamy połowę bulionu, dodajemy pokrojone szparagi i kontynuujemy dolewanie bulionu. Powtarzamy tę czynność, aż ryż będzie miękki, ale nie rozgotowany. Risotto powinno pozostać lekko lejące.

Krok 5

Na koniec dodajemy czubatą łyżkę masła i starty Grana Padano, w razie potrzeby doprawiamy solą. Dokładnie mieszamy, nakładamy na talerze, a wierzch posypujemy skórką cytryny.

Przekąski

Chipsy z batatów

czas przygotowania: 15 minut + 20 minut pieczenia

Składniki:

Bataty 3 sztuki średniej wielkości

Oliwa 3 łyżki

Sól do smaku

papryka ostra mielona do smaku

krok 1

Piekarnik rozgrzewamy do 160 stopni Celsjusza. Włączamy funkcję termoobiegu.

krok 2

Bataty obieramy i kroimy na mandolinie w bardzo cienkie plastry. Zalewamy zimną wodą i moczymy przez 2-3 minuty, a następnie osuszamy dokładnie na ręczniku papierowym.

krok 3

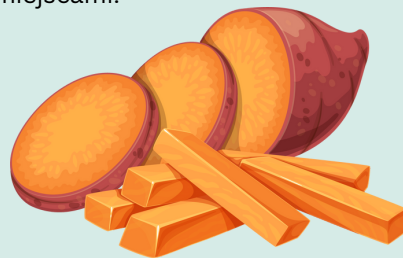
Blachy wykładamy papierem do pieczenia i rozkładamy na nich pojedyncze plastry batatów jeden obok drugiego. Za pomocą pędzelka cukierniczego smarujemy je bardzo cienką warstwą oliwy, a następnie posypujemy z wierzchu solą i ostrą papryką.

krok 4

Bataty pieczemy około 20 minut. W trakcie pieczenia można je przewrócić na drugą stronę. Należy kontrolować stopień ich wysuszenia i w miarę potrzeby wydłużyć lub skrócić czas pieczenia. Chipsy są gotowe, gdy bataty zmniejszą swoją powierzchnię, będą suche i zarumienione.

TIP

W piekarniku można jednocześnie umieścić dwie blachy – jedną na poziomie środkowym, drugą na dolnym. Wystarczy w połowie pieczenia zamienić blachy miejscami.



Francuskie magdalenki

czas przygotowania: 60 minut

jajko "zerówka" 2 sztuki

cukier 150 g

mąka pszenna 150 g

masło 125 g

skórka z cytryny 1 łyżeczka

proszek do pieczenia 1/2 łyżeczki

krok 1

Do miski wbijamy jaja, wsypujemy cukier i dokładnie miksujemy. Wciąż miksując, stopniowo, po 1 łyżce, wsypujemy mąkę wraz z proszkiem do pieczenia. Wlewamy przestudzone masło, dodajemy skórkę z cytryny. Dokładnie mieszamy całość i wstawiamy do lodówki na 20 – 60 minut.

Masa powinna przypominać gąbkę.

krok 2

Piekarnik rozgrzewamy do 210°C. Nakładamy masę do foremek (ciut więcej niż 3/4 objętości) i wstawiamy do gorącego piekarnika na mniej więcej 10 minut. Magdalenki są gotowe, gdy ich brzegi lekko się przypieką, a na środku powstanie charakterystyczna górką. Wyciągamy z piekarnika i czekamy około 10 minut, następnie delikatnie wyjmujemy ciasteczka z foremki. Kolejne porcje przygotowujemy w ten sam sposób: smarujemy foremki, nakładamy zimną masę i pieczemy.

TIP

Formę do magdalenek należy dokładnie oczyścić i posmarować masłem, zanim wlejemy do niej kolejną porcję ciasta – inaczej magdalenki przywra do blachy i mogą stracić nieco na urodzie.

Kolacje

Salatka z fasolki szparagowej i szynki parmeńskiej - 2 porcje

Składniki:

Świeża lub mrożona fasolka szparagowa 400g

10 Pomidorków koktajlowych (użyte w całości nie puszczą soku)

6 suszonych pomidorów z oliwy

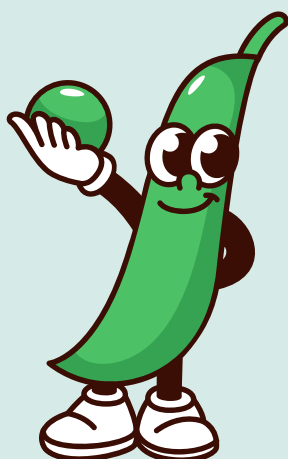
2 jajka na twardo lub 1 awokado

4 plastry szynki parmeńskiej lub innej bez konserwantów lub w wersji wege
wędzonego tofu/50g ugotowanej soczewicy

Dodatki: 2 łyżeczki oliwy, 4 łyżki sok z pomarańczy, 1 łyżka octu jabłkowego
(opcjonalnie), 1 łyżeczka musztardy, 2 łyżki sezamu, 1 pęczek szczypiorku

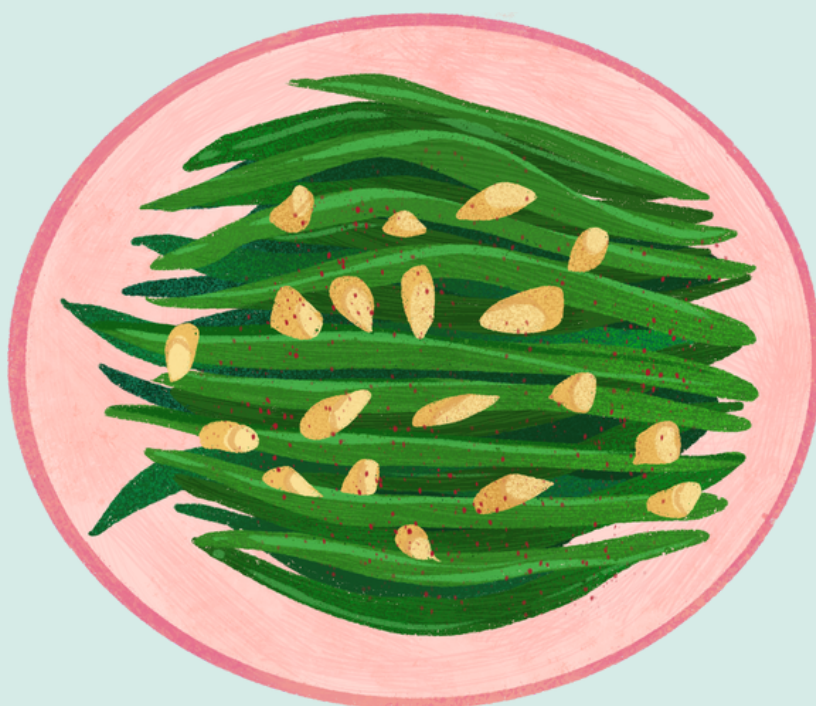
Przyprawy: po szczypcie soli i pieprzu

Fasolkę szparagową ugotuj al dente, odsącz z wody. Na patelnię wrzucić pokrojone suszone pomidory z oliwy, sezam, pokrojoną szynkę lub tofu/soczewicę, przyprawić pieprzem i dużyć na małym ogniu ok. 3 min. Z oliwy, musztardy, soku z pomarańczy, łyżki octu jabłkowego i szczypty pieprzu zrobić sos, mieszając składniki. Przełożyć fasolkę do miski, dodać szynkę/tofu/soczewicę z pomidorami i sezamem z patelni, zagnieć wszystko drewnianą łyżką. Wymieszać lekko. Na koniec dodać pokrojone jajko lub awokado, całe pomidorki koktajlowe i poleć sosem oraz posyp szczypiorkiem. Zjeść z porcją kaszy.



Źródła: kukbuk, insulinoodporność

Maria Seńko 5a



Moda na lato i wiosnę

Moda na lato i wiosnę 2025 to przede wszystkim lekkość, wygoda i wyraziste detale. Oto najważniejsze trendy:



Kolory i wzory

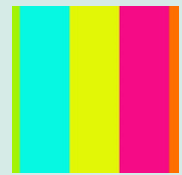
Pastele: pudrowy róż, błękit, mięta, lawenda



Kolory ziemi: piaskowy beż, oliwkowa zieleń, rdzawy brąz



Neony (akcentowo): limonka, fuksja, pomarańcz



Wzory: kwiaty w wersji maxi, tie-dye, paski marynarskie, kratka vichy



Ubrania

- Sukienki maxi i midi: zwiewne, często z wycięciami lub asymetrycznymi ramiączkami.
- Spódnice cargo i spodenki z kieszeniami.
- Crop topy i krótkie koszule z lekkich tkanin.
- Prześwitujące materiały: tiule, organzy, siateczki.
- Oversize: marynarki, koszule i spodnie (np. bermudy).

Materiały

Len – przewiewny i naturalny.

Bawełna organiczna – komfort i ekologia.

Tkaniny siateczkowe – modne warstwowanie.

Dzianiny szydełkowe – rękodzielniczy klimat boho.

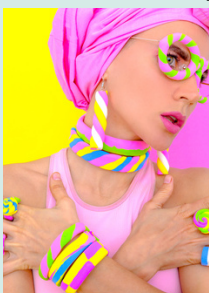
Obuwie

Baleriny wracają do łask.

Sandały na platformie lub z grubymi paskami.

Sneakersy w jasnych kolorach.

Espadryle – klasyka na lato.



Dodatki

Torby typu hobo i bagietki.

Okulary przeciwsłoneczne XXL lub geometryczne.

Duże kolczyki, pierścionki z kolorowymi kamieniami.

Kapelusze bucket hat lub z szerokim rondem.

Styl w 3 słowach:

lekkość – natura – zabawa

Dominika 6a



Top 5 Co robić w wakacje?



Sonda została przeprowadzona wśród klas 4-8 SP 264

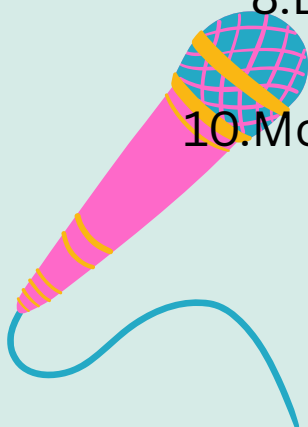
1. jazda na rowerze/na rolkach/inne aktywności typu: siatkówka, bieganie, taniec, sporty wodne, koszykówka
2. spotkania ze znajomymi
3. podróże
4. gra na komputerze/telefonie
5. spanie



Wakacyjna lista przebojów

Przeboje lata 2024

1. Sylwia Grzeszczak - "Och i ach"
2. Fukaj ,kubi Producent Bambi stickxr- "Woda księżycowa"
3. MODELKI,Vlodarski - "Chyba, że z tobą"
4. Oskar Cyms - "Cały czas"
5. Sanah - "Było minęło"
6. Kaśka Sochacka- "Szum"
7. PG\$,Young Leosia,Bambi,Francis-"Przester"
8. Bemelo ,Bletka ,Kizo-"100 BPM"
9. GENZIE-"Genziara"
10. Money ,Gibbis ,Jonatan,Opał-"Drive"



Tosia 5b

Wakacje w mieście

Rzeczy, które możesz robić w wakacje w mieście, żeby się nie nudzić:

- Iść obejrzeć kino plenerowe
- Spróbowanie nowych przepisów kulinarnych
 - Pikniki w parku
- Obejrzyj wschód słońca i zachód słońca tego samego dnia
 - Idź na koncert
 - Idź w nocy pooglądać gwiazdy
- Zrób maraton czytelniczy/filmowy
- Przejeźdź się na rolkach/hulajnodze/deskorolce/rowerze itp.
 - Naucz się zupełnie nowej rzeczy
 - Naucz się podstaw nowego języka
 - Zrób sobie spacer w deszczu
 - Zrób sobie cały dzień bez telefonu
 - Zrób wieczór planszówek
 - Stwórz krótki dziennik z wakacji
 - Ozdób ramkę na zdjęcia
 - Zrób sobie dzień w piżamie
 - Poznaj głębiej historii jakiegoś miasta
- Poszukaj swoich przodków z przed 500 lat np. na stronie geneteka
 - Wyhoduj jakąś roślinę i o nią zadbaj
- Zrób sobie (lub razem ze znajomymi) pokaz mody



Maria Seńko 5a

Summer
Time

Udanych
i bezpiecznych wakacji
życzy
Redakcja

