

## Dobra energia dla wszystkich!!! :)



**W sobotę w naszej Czterdziestce uczniowie, rodzice i przyjaciele bawili się na festynie rodzinnym, który w tym roku przebiegał po hasłem "Dobra energia dla wszystkich!".**

Z całą pewnością rozsądzała ona młodych artystów i tancerzy ze szkolnego zespołu, który wraz z p. Olą Wąsalską i p. Anią Kicińską przygotował energetyzujący występ.

Rodzinne kalambury i zgadywanki, malowanie globu Ziemi czy prace plastyczne: "Budujemy drzewa" to tylko część z licznych atrakcji.

Wielka brawa otrzymały dziewczyny z zespołu "Hajdasz", a mistrzowie sztuk walki Capoeira wzbudzili entuzjazm młodych widzów. **O capoeirze piszemy na s. 4.**

Wielu fanów miało tradycyjny konkurs na najsmaczniejszy wypiek. Pierwsze miejsce zdobył sernik Klaudii Windorpskiej z VB, ale każde ciasto miało swój niepowtarzalny, wręcz niebiański smak.

**Przepis na s. 3.**

Na zdjęciu - fragment przedstawienia

PRZEDSTAWIENIE swym ekologicznym i humanitarnym przesłaniem nawiązywało do licznych konkursów: na najwspanialszy strój ekologiczny czy Ekoquiz. **Bo ekologia jest bardzo ważna!**

### Ekologia plus energia

Nikt nie był w stanie dorównać prawdziwemu strzelcowi wyborowemu w konkurencji strzelania z wiatrówek do balonów! W dodatku ta oryginalna dyscyplina była pomysłem samego mistrza Pana Matulewskiego.

## Szkolne występy początkiem scenicznym???



Pokonanie tremy nie  
jest takie trudne!

**Julia Wasieła:**

kiedyś miałam tremę przed każdym występem, ale teraz już nie. Może dlatego, że tak często występuję?... Ale wtedy moim sposobem na pokonanie strachu przed wejściem na scenę były głębokie wdechy. Powtarzałam je kilka razy i cały lęk gdzieś zniknął.

Młode artystki dzielą się  
swoimi przemyśleniami  
i doświadczeniami

**Martyna Pendowska:**

Oddychanie przez przeponę brzuszną to naprawdę najlepszy sposób. Polecam go tym wszystkim, którzy biorą udział w akademiach szkolnych i występach.

Na zdjęciu poniżej -  
najmłodsze aktorki  
wypoczywają po występie.

**Roksana Czyż:**

Z koleżankami, z którymi brałam udział w przedstawieniach, lubiłyśmy sobie pożartować, by rozładować napięcie, towarzyszące przecież każdemu występowi.

**Kinga Kostera:**

Teraz już przyzwyczailiśmy się do tego, że często występujemy na scenie przed publicznością i jesteśmy w centrum uwagi. Występowanie to po prostu nasza pasja, kochamy to!



# Oto przepis na niezwykły sernik Klaudii

Przez żołądek do serca - ta stara prawda jest wciąż aktualna. SMACZNEGO!!!

Autorka: Klaudia Windorpska z V B

## CIASTO

1/2 szklanki cukru  
3/4 szklanki mąki tortowej  
1/2 szklanki mąki ziemniaczanej  
1/2 kostki masła  
2 jajka  
1 łyżeczka proszku do pieczenia

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Ciasto zagnieść i wyłożyć na dużą blachę. Do miski włożyć ser.

Dodać 1/2 szklanki cukru - miksując dodawać po 1 żółtku. Dodać budynie i cukier waniliowy. Ubić pianę z białek dodając stopniowo 1 szklankę cukru.

Dodać białka do masy serowej - ale bardzo ważne nie miksując tylko mieszając delikatnie drewnianą łyżką. Ubić na sztywno kremówkę i też wmieszać w masę.

## MASA SEROWA

1kg zmielonego sera (wiaderko)  
2 budynie bez cukru, waniliowe lub śmietankowe  
1/2l śmietany kremówki 30%  
1,5 szklanki cukru  
8 jajek  
1 cukier waniliowy



Konkurs na najsmaczniejsze ciasto wygrał bezapelacyjnie sernik, ale i inne smakowitości cieszyły się uznaniem.

Fot.: Damian, Dominik i Piotr jedzą smakowitą grochówkę, konieczną po słodkościach. **Klaudia** w środku, obok Magdy i Natalii.



# Sport po dobrym jedzeniu - to jest to!

## Magia capoeiry

### Etyka w cenie

Sport to zdrowie,  
Lecz nie w mowie.  
W sporcie zawsze  
Fair play gramy.  
Fair play gramy,  
Wtedy wygrywamy!  
Julia Filipiak

### Dobra rada

Żeby dobry wynik mieć,  
Trzeba tego bardzo chcieć.  
Posłuchaj to przysłowie,  
Bo tak czynią mistrzowie.  
Philip Zubel



### Fani capoeiry z "40"

#### Gramy fair play!!!

Nasza klasa jest kochana,  
Z pięknych ludzi zbudowana  
I wszyscy sport kochamy,  
W meczu wygrać nie damy!  
*Kinga Uznańska*

### POEZJA PLUS SPORT

Maciej Dziunikowski:  
Capoieira to  
niezwykle  
połączenie tańca i  
sztuki walki.  
Uwielbiam to!

### MOJE WRAŻENIA Z POKAZU CAPOEIRY

**Inez Jankowiak:**  
Po raz pierwszy w życiu oglądałam pokazy capoeiry. To było ekscytujące - dużo się działo i były trudne akrobacje.

**Magda Kotecka:**  
Widziałam wcześniej tę sztukę walki, ale nigdy na żywo. To robi wielkie wrażenie.

### CZYM JEST DLA MNIE SPORT?

**Marta Mielczak:**  
Jeżdżę konno i regularnie pływam. Sprawia mi to przyjemność. Sport jest dla mnie bardzo ważny.



Trzeba pamiętać, że ruch to zdrowe życie, a zdrowie to ruch! A więc - ruszajmy się...

### Zachęta

Życie na sportowo  
Toczy się fajowo!  
Nie wiem, czy wy wiecie,  
Bo siedzicie przecież,  
Gdy człowiek trenuje,  
Zmęczenia nie czuje.  
A oto moja rada: gdy sama  
Też się ćwiczeń bałam.  
Lecz teraz się raduję,  
Bólu mięśni nie czuję!  
Zapraszam do uprawiania sportu!  
To lepsze niż kawałek tortu!  
*Ula Dzida*

