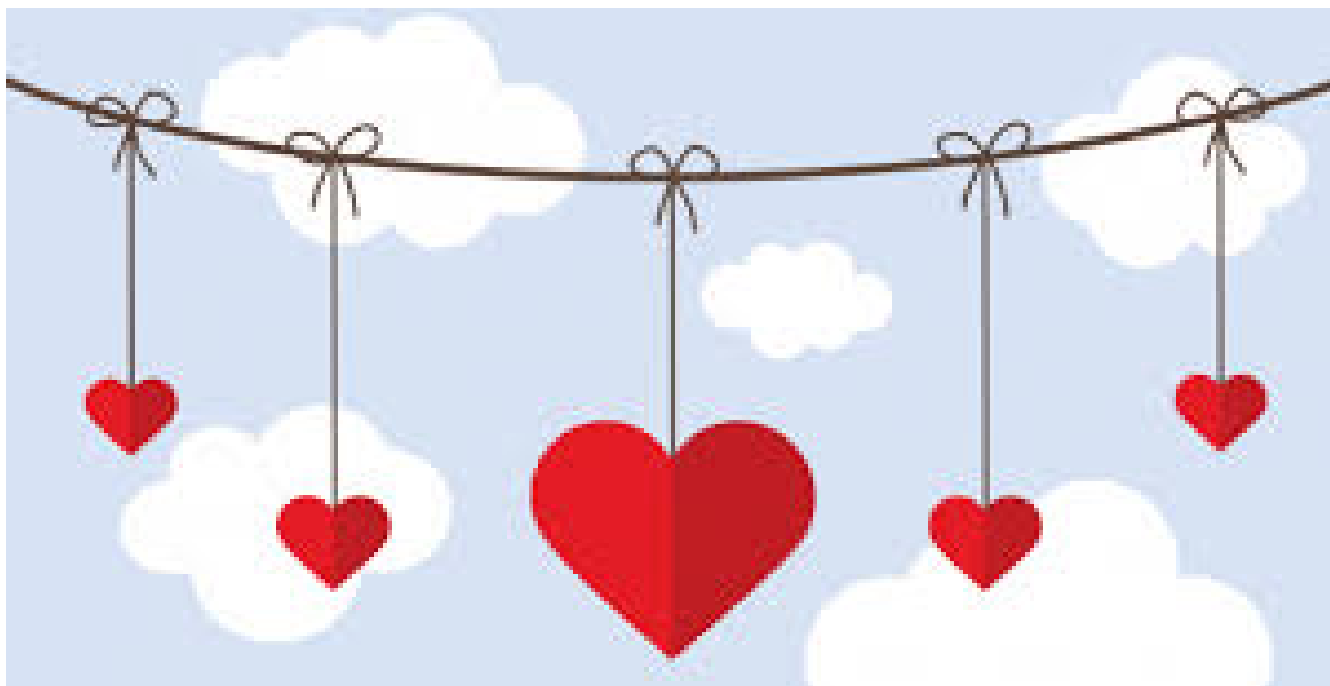


Walentynki- 14 lutego Dzień Kobiet- 8 marca



W dniu **świętego Walentego**
Nic nie może dziać się
złego,
Nikt nie może się dziś
złościć,
Bo dziś nadszedł **dzień**
miłości...



Przeczytajcie
ciekawostki o Dniu
Kobiet, który co
roku obchodzimy 8
marca. Czy wiecie,
że dzień ten
świętujemy już od

1909 r?
Więcej informacji
znajdziecie w tym
numerze Zeszytu.

Kotlety z kalafiora

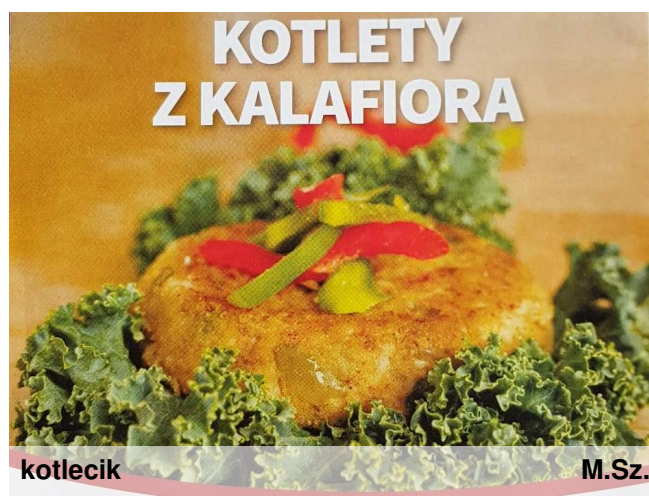
Składniki

1 mała główka kalafiora ,1zielona papryka ,1 cebula,2 łyżki nasion chia , 2łyżki bułki tartej, 1½ szklanki ugotowanej cieciorki, ½ łyżeczki kurkumy, 2 łyżeczki przyprawy do pizzy, oliwa do smażenia, sól i pieprz do smaku

Przygotowanie

Kalafior ugotować na parze i rozgnieść tłuczkiem do ziemniaków (lub widelcem). Cebulę i paprykę pokroić w kostkę, następnie podsmażyć na oleju i dobrze doprawić przyprawami. Cieciorkę zmiksować w blenderze. Wszystkie składniki wymieszać razem, formować kotlety i obtaczać je w bułce tartej. Smażyć na oliwie. Doskonale smakują z ziemniakami i sałatką z brokułami i jarmużem:)

M.Sz.



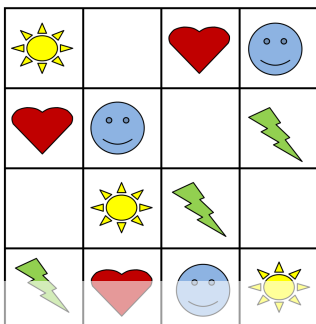
Tajemnica miłości

Ta książka opowiada o dwóch małych detektywach, którzy nazywają się Lasse i Maja. Mali detektywi chodzą do tej samej klasy i prowadzą małe biuro detektywistyczne. Pewnego dnia w szwedzkim miasteczku o nazwie Valleby, Ronny Hazelwood (właściciel hotelu) ogłasza, że przez dwa dni z rzędu za każdy pocałunek i uścisk Muhammed Karat płaci pięć koron. Pieniądze mają być przeznaczone na biedne dzieci. Jutro ma również odbyć się konkurs na najpiękniejszy taniec. Mają w nim wystąpić następujące osoby: Welmer Frisk i Karin Falk-Elektryk i bibliotekarka-, Taleb van Dango i Pernilla Gałązka- Ślusarz z Supersamu i Pernilla z kasy w muzeum- oraz Rune Anderson i Iva Ross – Rune Recepcjonista z hotelu.

Lasse i Maja mają spisywać pocałunki i uściski. Detektywi idą do kawiarni i nagle widzą nowych ludzi. Okazuje się, że to instruktorzy tańca którzy przygotowują innych do konkursu, a mianowicie: Romon Persson oraz Ebba Persson. Są małżeństwem. Co się potem wydarzyło dowiedziecie się po przeczytaniu tej fajnej książki.

M.Sz.

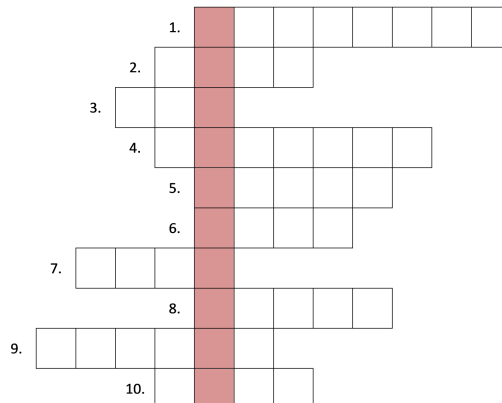
WALENTYNKOWE SUDOKU



Sudoku

Remik

KRZYŻÓWKA WALENTYNKOWA



- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. Stolica Polski. | 6. Ciasto urodzinowe. |
| 2. Gucio i | 7. Drugi miesiąc roku. |
| 3. W karnawale. | 8. Z nimi na stok |
| 4. Komórkowy | 9. Zimowa na głowę. |
| 5. Tańcowata z igłą. | 10. Obecna pora roku. |

Krzyżówka

Maks

WALENTYNKOWE ZAGADKI

1.

To dzień, w którym zakochani
są w rytm serc swych zasłuchani,
dają swym połówkom róże,
lewitują w uczuć chmurze.

2.

To jedna z najważniejszych osób na świecie.
Jeśli go jeszcze nie macie – może kiedyś znajdziecie.
To ktoś, z kim dobrze jest się bawić, śmiać, rozmawiać.
Czasami mile niespodzianki sobie sprawiać.

3.

Wszyscy o niej mówią,
ze kwiatów królowa.
Bywa herbaciana,
biała i różowa.

4.

Na równe kostki
ją połamiemy
i wszystkich przyjaciół
poczęstujemy.

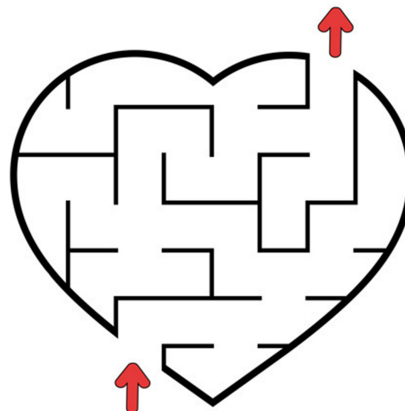
Zagadki

3. Róża
4. Czecholada.

1. Walentynki (14 luty) 3. Róża
2. Przyjaciel/ przyjaciółka 4. Czecholada.

Remik

WALENTYNKOWY LABIRYNT



Labirynt

freepik

Sporty zimowe

Zimą wcale nie trzeba się nudzić, ta pora roku jest doskonała na uprawianie sportów zimowych takich jak: jazda na sankach, narty i jazda na łyżwach, snowboarding, curling, hokej na lodzie. Osoby dorosłe najchętniej jeżdżą na nartach i często wyjeżdżają w Alpy. Na Polskich stokach na nartach jeżdżą dorośli i dzieci.

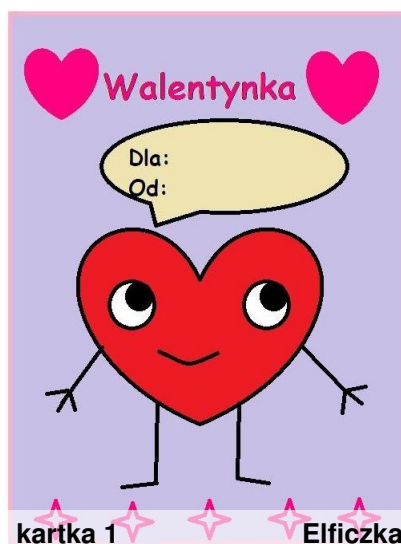
W wolnym czasie młodsze pokolenie spędza czas na sankach i łyżwach. Aby trenować skoki narciarskie dobrze jest zapisać się do drużyny sportowej podczas korzystania ze sportów zimowych trzeba pamiętać o bezpieczeństwie swoim i innych. Należy być odpowiednio ubranym i mieć kask na głowie. Przestrzegając zasad bezpieczeństwa podczas korzystając ze sportów zimowych można beztrudno i radośnie spędzać czas.

Szymon

Walentynki

to święto zakochanych obchodzone 14 lutego. Nazwa pochodzi od św. Walentego, którego liturgiczne wspomnienie w Kościele Katolickim przypada właśnie na ten dzień. W Polsce święto to zyskało popularność w latach 90 ubiegłego wieku. Stałym elementem Walentynek jest wzajemne wręczanie sobie ozdobnych karteczek, najczęściej czerwonych w kształcie serca z wierszykiem lub miłosnym wyznaniem. Bardzo często ten dzień jest też okazją do obdarowywania się upominkami takimi jak: kwiaty - najczęściej czerwone róże, pluszowe serca, misie i czekoladki. W tym dniu składa się życzenia nie tylko zakochanym ale też wszystkim, których darzy się sympatią. Wszystkim życzymy dużo miłości w Dniu Zakochanych :)

Czeszka



str 2

Elficzka

W zdrowym ciele zdrowy duch- czyli jak nasi koledzy z klasy 2b zachęcają do zdrowego stylu życia.



Zdrowie jest potrzebne, by się bawić.
Dlatego, żeby było ci wesoło.
Rób ćwiczenia fizyczne
Oczywiście jeździj na rowerze.

Więcej owoców, warzyw
I zdrowych potraw jedz.
Energia się napełnij!

Hugo

„Sport to zdrowie”- ja wam to mówię
I każdy wam to powie.
Skacz, biegaj
I się z innymi ścigaj.
Owoce jedz
A nie przed telewizorem siedź.
Bądź optymistą,
Czyli częściej się uśmiechaj!
I powietrzem świeżym
Na co dzień oddychaj.
I jak mówi przysłowie
„W zdrowym ciele- zdrowy duch”
Dla każdego człowieka
Bardzo potrzebny jest ruch.
Alex

Naleśniki de la przyjaźń

1 kg
życzliwości
Szczypta
bycia miłym
1 miarka
cierpliwości
2 kg
wrozumiałości
Kostka
dobrego
humoru
**Sposób
przygotowania**
Zmiksować
cierpliwość z
byciem miłym.

Usmażyć
wrozumiałość
z życzliwością.
Wszystko
połączyć i
smażyć 5 min.
Na patelni.
Połać wszystko
roztopioną
kostką dobrego
humoru.
Życzymy
smacznego!

*Natalia, Kora,
Kamil, Oliwia*

Beza dzielenia

Szczypta
przyjaźni
15 kostek
czekolady
uśmiechu
1 kg zabawy
łyżka
cierpliwości
1 miarka
śmiechu
Szkłanka
wrozumiałości
**Sposób
przygotowania:**
przyjaźń z
uśmiechem.

Zmieszać
zabawę z
cierpliwością.
Obie masy
połączyć. Dodać
szklankę
śmiechu i
wrozumiałości.
Wylać na
foremkę i piec
około 30 minut.
Na zdrowie!
Bart, Nad, Klau

Przeczytaj, jak wzmocnić swoją odporność i nie dać się chorobie.

Zima to trudny czas dla naszych organizmów. Zimno, deszcze, do tego infekcje. Co zrobić, by się nie rozchorować? – Przede wszystkim należy unikać bliskiego kontaktu z osobami chorymi, infekcje dróg oddechowych przenoszą się drogą kropelkową. Nie dotykajmy oczu, nosa ani ust – zarazki przenikają tą drogą do organizmu. Infekcje przenoszą się również poprzez przedmioty, na których są obecne drobnoustroje. Należy zakrywać usta i nos chusteczką higieniczną podczas kaszlu lub kichania. W przypadku braku chusteczek należy zasłonić twarz przedramieniem lub rękawem, nigdy dłonią. Pamiętajmy o częstym myciu rąk wodą i mydłem doskonale sprawdzają się mydélka antyseptyczne, ewentualnie preparatami dezynfekującymi na bazie alkoholu.

Pamiętajcie również o odpowiedniej diecie. Szczególnie zimą należy zadbać o to, by dostarczyć organizmowi właściwą dawkę witaminy C, która wzmacnia naszą odporność. Najlepsze naturalne źródła tej witaminy znajdziemy w papryce, pomarańczach, mandarynkach, grejpfrutach czy cytrynach. Pamiętajcie też o kiszzonej kapuście!

Patryk.K

Jak obchodzi się Dzień Kobiet w Polsce i na świecie?

Tuż po Walentynkach na ulicach widać już wiosnę. Druga połowa lutego i początek marca nastroją optymistycznie, w kwiaciarniach pojawiają się wiosenne kwiaty, a śnieżna powłoka znika z dnia na dzień. W tym pięknym czasie, przepelnionym nadzieją na nowe życie, świętują kobiety. 8 marca na stałe wpisał się w kalendarz świąt na całym świecie.

Za pierwsze obchody Dnia Kobiet uznaje się świętowanie z 1909 roku. Wówczas to obchodzono pierwszą rocznicę strajku pracownic z 8 marca 1908 roku w Nowym Jorku. W Polsce na dobre uroczystości na cześć kobiet zadomowiły się dopiero po II wojnie światowej.

Obecnie swoim świętem mogą pochwalić się kobiety w około 30 państwach. Nie wszędzie jest on jednak obchodzony tego samego dnia – choć najczęściej pojawia się data 8 marca, to wiele narodowości świętuje w innych częściach roku. Choć polskie kobiety nie mogą cieszyć się 8 marca dniem wolnym jak Rosjanki, Ukrainki i Białorusinki lub skróconymi godzinami pracy jak mieszkanki Chin to od wielu lat jest to święto wyjątkowe. W biurach, firmach, uczelniach i szkołach mężczyźni wręczają płci pięknej kwiaty.

źródło:newsweek, opracowała A.K