

POKÓJ NASTOLATKA



Pokój nastolatka

Ola

Odpowiednimi kolorami do pokoju nastolatka jest fioletowy i niebieski. Także dobrą barwą jest zielony, on pozwoli ci się odprężyć. Najkorzystniej jest zainwestować w łóżko, a nie w kanapę. Najlepiej, aby meble były jasne, to cię uspokoi. Dobrze by było, aby na ścianie znalazła się półka na twoje rzeczy. Koło łóżka postaw stolik nocny. Na biurku umieść pojemniki na długopisy, kredki

itd. Na podłodze połóż dywan. Wybierz stonowany kolor żyrandola. Zorganizuj sobie miejsce na zdjęcia, przez to twój pokój stanie się weselszy.

W numerze: instrukcja, jak dbać o zdrowie i inne...

Gizdepka

Nasza rzeka

Źródło : Puszcza
Darżłubska

Ujście : Zatoka Pucka
(Oslonino)



Gizdepka

Zuzia

Długość Gizdepki : 11,8 km

Gizdepka (kaszb. Jizdebka) - mała rzeka Pobrzeża Bałtyckiego, mająca swoje źródła na obszarze leśnym Puszczy Darżłubskiej. Rzeka uchodzi do Zatoki Puckiej w okolicy Oslonina. Nazwa rzeki istnieje prawdopodobnie od średniowiecza, po raz pierwszy wymieniona

jest na mapie z 1862 roku w niemieckiej nazwie doliny Gisdepka Thai. Na polskiej mapie wojskowej z 1931 roku jest nazwa Gizdepka. Według jednej z wersji pochodzenia nazwy, Gizdepka ma się wywodzić od czeskiego słowa gizdba oznaczającego gościniec.

Oslonino (Ujście)



Oslonino zimą

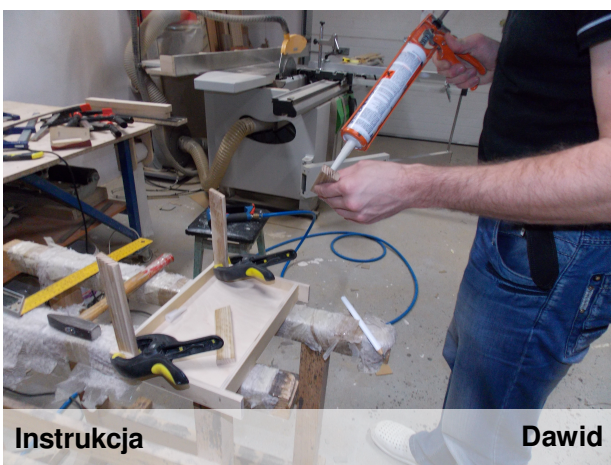
Zuza



Ujście Gizdepki

Zuzia

INSTRUKCJA JAK ZROBIĆ KARMNIK?



Instrukcja

Dawid



Instrukcja

Dawid



Instrukcja

Dawid

1. Pocięcie sklejki.
2. Szlifowanie.
3. Przybijanie boków.
4. Sklejanie.
5. Nakładanie dachu.
6. Efekt końcowy.

Pisząc instrukcję, pamiętaj, aby punkty były jednorodne - albo równoważniki, albo zdania. Nie może być raz jedno, raz drugie.

Nasza lektura "Czarny Młyn"

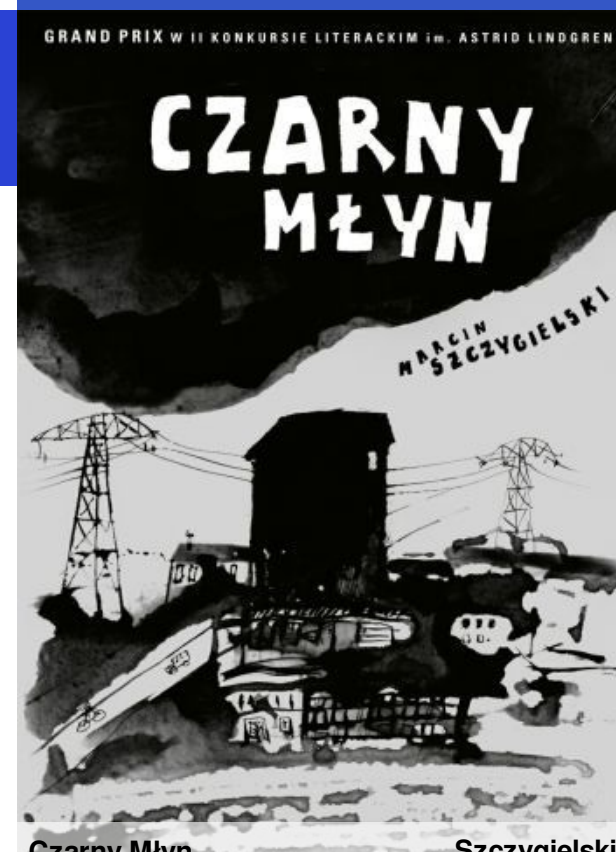
Ta doskonała, zakrawająca o horror, mroczna powieść trzyma w napięciu już od pierwszych zdań.

Wszystko dzieje się w małej, zaniedbanej wiosce, w której zostało już tylko kilka upadających gospodarstw. Niczego się tu nie uprawia ani nie hoduje zwierząt, bo z niewiadomych przyczyn nic nie chce tu rosnąć.

Na domiar złego okazuje się, że z nieobliczalnym żywiołem dzieci muszą się zmierzyć zupełnie same.

W jaki sposób przygotowują się do decydującej wyprawy? Czy uda im się rozwikłać zagadkę Czarnego Młyna i stawić czoła jego destrukcyjnej energii?

Książka zajęła I miejsce w Konkursie Literackim im. Astrid Lindgren w 2010 roku.



Czarny Młyn

Szczygielski



Bo zdrowie to podstawa!



Aneta i Paulina

Oto przykładowy, Zdrowy Plan Dnia!

6:40- pobudka i poranna toaleta,
7:00- czas na pożywne i zdrowe śniadanie! (nasze pomysły na zdrowe posiłki znajdziesz w kolumnie po prawej stronie)

7:15- krótki spacer
7:25- przygotowanie drugiego śniadania do szkoły, czyli kanapek np. z ogórkiem, sałatą, serem i pomidorem,
7:35- wyjście do szkoły,
15:00- powrót do domu,
15:05- obiad

15:30- wyjście na spacer z przyjacielem,
16:30- odrobienie lekcji,
17:00- wyprawa rowerami z rodziną i przyjaciółmi,
18:00- piknik

i zabawy na świeżym powietrzu z twoją klasą i wychowawcą,
19:30- kolacja
20:00- wieczorna toaleta
21:00- sen



Zdrowe jabłko

Aneta

Czy chciałbyś rozpocząć zdrowy tryb życia?

Nic prostszego! Chętnie Ci w tym pomożemy, oto kilka naszych porad:
zastosuj w swojej diecie dużo owoców i warzyw, wybieraj te najbardziej dojrzałe, pamiętaj, aby kłaść się spać między godz. 2100 - 2200, przede wszystkim nie poddawaj się i

Aneta Bekisz i Paulina Press z klasy VI c wygrały konkurs Pt. "Zdrowy plan dnia", organizowany przez Juniormedia. Uczennicy wysłały artykuł pt. "Bo zdrowie to podstawa", który możecie czytać obok. Otrzymaj nagrody - zestawy opakowa na owoce. Gratulujemy autorkom i życzymy sukcesów. E.

Naleśniki z bananów

Składniki:

1 banan, 2 jajka,

1 łyżeczka cukru

waniliowego

Dodatkowo:

3-4 łyżeczki jogurtu

naturalnego, kilka

plasterków banana

Sposób

Banana, jajka i cukier

waniliowy zmiksować.

Usmażyć naleśniki na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek, aby były zdrowsze.

Polać

jogurtem i ułożyć

plasterki banana.

A. Bekisz, P. Prerss

Kącik sportowy

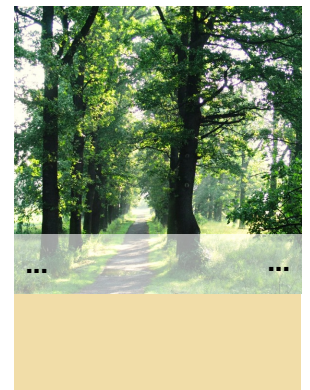
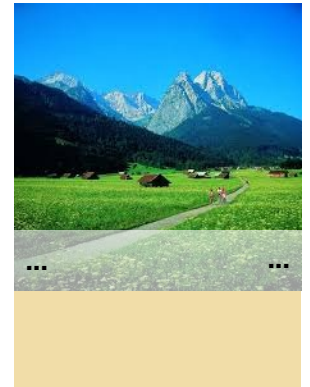
Pamiętaj, w ciągu twojego dnia powinny pojawić się ćwiczenia ruchowe np. jazda na rowerze, taniec lub bieganie. Sprzyja to zdrowiu i figurze. Gdy zjesz jedną tabliczkę czekolady, to przybywa Ci ok. 550 kcal, aby je spalić musisz np. tańczyć ok. 1 godziny lub półtora godziny jeździć na rowerze. Z otyłością zmagają się wiele osób to dlatego, że choruje lub ma złe ułożony jadłospis. Ludzie coraz częściej sięgają po fast food, czyli niezdrowe i tłuste jedzenie. Lepiej jeść dania robione na parze lub z ograniczoną ilością tłuszczu.

Paulina Press 6c

Our projects

In the picture there is a beautiful, big, olive tree and short green grass. There are also two little girls. I think the girls are in holiday. One girl is wearing a pink T-shirt and white shorts. The second girl is wearing a white T-shirt.

The picture shows a beautiful landscape. It's a summer and the sun is shining. Next to the mountain there is a wood. Trees are tall. You can see a big lake and tall mountains. There aren't animals. There is the long grass and a small cliff. There is a small island. You can see yellow flowers in the front of the picture. The wood is very big and green. On the top of the mountains there is snow.



I can see green woods. High gray mountains. Large deep lake. I can see one girl. Girl swimming a lake. Yellow green hill The

The Green woods

I can see green woods. High gray mountains. Large deep lake. I can see one girl. Girl swimming a lake. Yellow green hill The weather is sunny.

The Two rivers

I can see three big tree and two rivers. I can see a lake and a hill. I can see a lot of flowers. I can one person and one parrot. Boy is walking ou a path.