

TRAJKOTKA

EDYCJA JESIENNA

ZŁOTE LIŚCIE

LISTY DO NAUCZYCIELI

**CZYM ŻYJĄ NASTOLATKI
W CZASACH PANDEMII**

**W MOIM SERCU TYLKO
TANIEC**

**JESIENNA ZAPIEKANKA
GRZYBOWA**



Złote liście

Złote, czerwone, żółte, zielone i brązowe liście
ozdabiają potężne korony drzew.

Lecz zazdrosny wiatr porywa je,
chcąc ozdobić siebie.
Porywa tam, gdzie leci.

Jedne upadają i są deptane przez ludzi,
a inne zabierane przez dzieci
do domu.

I są ozdobą
jesiennego nastroju.

Marzena Dyś kl. 7A

LISTY DO NAUCZ YCIELI

Droga Pani Małgosiu!

Na początku mojego listu chciałabym Panią serdecznie pozdrowić i podziękować za cały Pani trud włożony w moje wychowanie. Piszę, ponieważ do dzisiaj wspominam przedszkole i tęsknię za czasami, kiedy to Pani była moim wychowawcą. W dużym stopniu to dzięki Pani, jestem teraz tym, kim jestem. Pani ogrom pracy ukształtował mój charakter. Zaszczepiła Pani we mnie chęć do nauki, pokazała, że uczenie się nie musi być nudne. Nauczyła mnie Pani szacunku do ludzi, wykształcenia i do samej siebie. Najbardziej dziękuję jednak Pani za to, że rozwinęła Pani we mnie pasję do tańca, który kocham całym sercem. Kiedy chciałam zrezygnować z zespołu, to Pani kazała mi się zastanowić.

Tłumaczyła, że żeby coś osiągnąć, to najpierw musi być trudno. Nic nie przychodzi samo, trzeba dużo pracy i pasji, aby do czegoś dojść. Bardzo się cieszę, że jednak nie zrezygnowałam. Taniec towarzyszy mi do dziś, mimo tylu już lat od skończenia przedszkola. Występowałam i występuję na wielu turniejach. Jednak ciężko kręci mi się w oku, kiedy oglądam występy z najmłodszych lat. To był najradośniejszy czas w moim życiu. Kończąc mój list, jeszcze raz Pani z całego serca dziękuję. Życzę kolejnych udanych lat pracy i wspianiałych wychowanków, z których będzie Pani dumna.

Pozdrawiam
Maja Szweda

Droga Pani Aleksandro!

Na początku naszego listu chcielibyśmy Panią serdecznie pozdrowić. Co u Pani słychać? Czy nadal jeździ Pani rowerem do szkoły? Czy nadal jest Pani nauczycielką wychowania fizycznego?

My spotykamy się często w naszym gronie i opowiadamy, co u nas słychać. Często też opowiadamy sobie o tym, co się dzieje u naszych kolegów i koleżanek, z którymi mamy kontakt jedynie poprzez portale społecznościowe. Oskar niestety nadal gra w Fortnite. Szymon również mu w tym pomaga, bo sam sobie nie radzi. Jedynie Lena zachowała zdrowy rozsądek i stara się funkcjonować w tym rzeczywistym świecie, często nam o nim przypominając.

Piszemy do Pani ten krótki list, ponieważ chcielibyśmy serdecznie Pani podziękować za poświęcone nam chwile, za wyrozumiałość, za wszelką pomoc jaką nam Pani udzieliła. Zawsze miło będziemy wspominać Pani życiowe porady, które do dziś nam utkwily w naszych wspomnieniach. Nie zapomnimy również sposobów, w jaki rozwiązywała Pani z nami nasze spory. Uważamy, że zawsze była Pani sprawiedliwa i stała za nami murem, chociaż nie zawsze byliśmy wobec Pani w porządku. Mamy nadzieję, że nie ma nam Pani tego za złe?

Wychowanie fizyczne, które Pani prowadziła, zawsze miło wspominaliśmy i tęsknimy za tymi trudnymi ćwiczeniami i lekcjami pływania, które często dawały nam w kość. Zajęcia na sali gimnastycznej, wszelkiego rodzaju gry sportowe, w które Pani się angażowała, sprawiały nam wiele radości i zabawy. Szkoda, że nie możemy wrócić na te lekcje...

Również organizowane przez Panią wszelkiego rodzaju wyjścia sportowe, wycieczki klasowe, zawody i inne wydarzenia są przez nas często wspomniane. Szczególnie miło wspominaliśmy klasowy wyjazd do Parku Rozrywki Energylandia w Zatorze. Czy Pani to pamięta? Całe szczęście, że wszyscy wróciliśmy cali i zdrowi... Pamiętamy ten dzień, jakby to było wczoraj. Wszystkie atrakcje tego parku rozrywki dostarczyły nam wielu emocjonujących wrażeń. Chociaż cała impreza trwała tylko jeden dzień, to zapamiętamy ją jako jedną z najlepszych z czasów szkoły.

Na koniec naszego listu jeszcze raz serdecznie chcielibyśmy Panią pozdrowić i mamy nadzieję, że nadal będziemy utrzymywać z Panią kontakt. Bardzo mocno Panią ściskamy i mamy nadzieję, że niebawem spotkamy się i powspominamy wspólnie stare czasy.

Pozdrawiamy
Lena, Szymon i Oskar



W moim sercu tylko taniec

O swojej pasji opowiada Magda Waniewska z klasy 7D

- Magda, kiedy zaczęłaś tańczyć?

Moja przygoda z tańcem zaczęła się w studiu baletowym.

- Jak długo tańczysz?

Tańczę prawie osiem lat. To moja mama zaszczerpiła we mnie tę pasję. Zawsze podziwiałam też talent innych tancerzy.

- Co daje Ci taniec?

Uwielbiam tańczyć, to taka moja ucieczka do świata bez problemów. Kiedy tańczę nic innego się nie liczy.

- Czy tańczysz w jakimś profesjonalnym klubie?

Na zajęcia uczęszczam do studia tańca Check this out.

- W jakich stylach tanecznych czujesz się najlepiej?

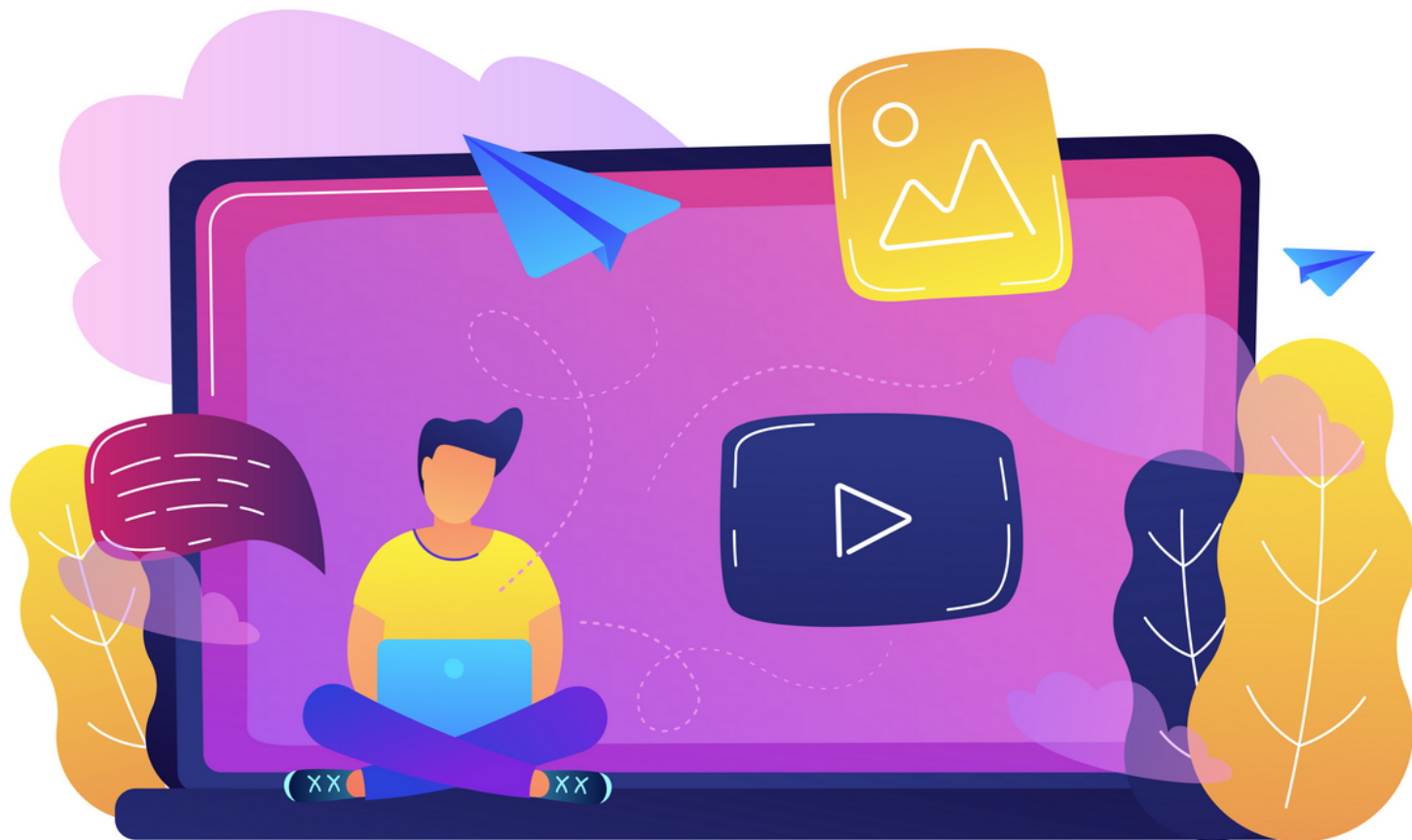
Najlepiej czuję się w hip hopie oraz poppingu.

- W jakim stroju zazwyczaj tańczysz?

Na zawody ubieram się w duże, luźne ubrania zazwyczaj takie oversize. Gdy tańczę, moje ruchy lepiej się prezentują.

Bardzo dziękuję za rozmowę

Antonina Krupa kl. 7D



CZYM ŻYJĄ NASTOLATKI W CZASACH PANDEMII

W tych niecodziennych miesiącach nasz świat przeniósł się do internetu. Uciekliśmy w świat wirtualny, spędzając mnóstwo czasu grając i kontaktując się za pośrednictwem komunikatorów. Niektórzy z nas spotykają się z przyjaciółmi osobiście. Inni wolą spędzać czas we własnym towarzystwie. Lekcje online nie są tak ciekawe jak stacjonarne, dlatego większość uczniów nie słucha i robi w tym czasie coś co go pasjonuje. W czasach pandemii również bardzo mocno rozwijają się nasze ukryte talenty lub nasze umiejętności, o których nie mieliśmy pojęcia.

Z pewnością dużo nas omija, ale i też dużo wyzwań i przygód nas spotyka podczas pandemii. Dzięki tej niecodziennej sytuacji, zaczęliśmy doceniać ludzi i rozmowy z nimi.

Antonina Krupa kl. 7D



RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Hanna Witkowska, kl. 7D

Choć pogoda za oknem nie zawsze zachęca nas do wyjścia z domu, a ilość prac domowych nie pozwala oderwać się od biurka, postaramy się znaleźć minimum trzydzieści minut każdego dnia na aktywność fizyczną na świeżym powietrzu.

Ruch ma bardzo duży wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie. Jest kluczowym elementem naszego życia i pozwala nam zachować zdrowie, kondycję oraz dobry wygląd. Nie szukajmy zatem wymówek, że pogoda nie dopisuje, brak towarzystwa, że czasu brakuje, bo nauki jest za dużo. Sami zobaczycie, że po powrocie ze spaceru poczujecie się lepiej.

Na świeżym powietrzu można podjąć różne formy aktywności fizycznej, dopasowując je do swoich preferencji i zainteresowań. Wybierzcie taką formę, która doda energii i zachęci do jej powtórzenia. Od czego można zacząć? W pierwszej kolejności proponuję spacer. Dostępne dla wszystkich, o każdej porze roku i dnia. Nie wymagają dodatkowego wyposażenia. Weźcie na wędrowkę swojego czworonoga, zaprosicie starszego brata, rodzica lub przyjaciółkę, a wtedy czas miło Wam upłynie, a organizm się dotleni. Gdy poczujecie w sobie moc, można przyspieszyć krok.

Z czasem, gdy marsz szybkim krokiem nie będzie dla Was wystarczający, można przejść do truchtu lub biegu. Jeżeli to za mało, załóżcie rolki lub wsiądźcie na rower. Aktywność na jednoślądzie, to również świetny sposób na dotlenienie organizmu. Jeżeli nie macie czasu w tygodniu, zaplanujcie wycieczkę rowerową w weekend.

Chciecie spróbować czegoś nowego? Pożyczcie sprzęt i maszerujcie z wykorzystaniem specjalnych kijów. Nordic Walking to dynamiczny marsz z intensywnymi, naprzemiennymi ruchami ramion i nóg, który ma wszechstronny wpływ na organizm. Uprawiając go, angażujesz aż 90% wszystkich mięśni od pasa w dół. Możesz uprawiać go bez względu na wiek, tuszę, porę roku, w lesie, parku lub w innym terenie. Ruch na świeżym powietrzu może być również inspirujący. Dzięki treningom lub marszom w terenie, jesteśmy w stanie odkryć nowe miejsca, podziwiając okoliczną przyrodę. Spacerując po okolicy, możesz odwiedzić siłownię miejską. Takie miejsca dostępne są bezpłatnie dla mieszkańców naszego miasta w okolicach parków lub osiedli. Najważniejsze, żeby aktywność na stałe wpisała się w program Waszego dnia, gdyż jest to podstawa do zadbania o prawidłowe funkcjonowanie naszego organizmu. Ruch na świeżym powietrzu to moc korzyści dla ciała i ducha.



JESIENNA ZAPIEKANKA GRZYBOWA

Maja Szweda kl. 7D

6 porcji:
czas przygotowania: ok. 40 minut

Składniki:

20 dag kurek
2 łyżki masła
20 dag serka topionego
100 ml słodkiej śmietanki
kilka gałązek tymianku
10 dag żółtego sera
1 opakowanie ciasta francuskiego
sól i pieprz

Przygotowanie:

1. Kurki oczyścić, podduś na maśle na wolnym ogniu przez parę minut. Dodaj serek topiony oraz słodką śmietankę, wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem oraz tymiankiem.
2. Tak przygotowaną masę grzybową rozłóż do małych żaroodpornych kokilek (wypełnij do 3/4 wysokości). Posyp startym żółtym serem.
3. Rozwiń ciasto francuskie. Powycinaj krążki o podobnej średnicy jak średnica kokilek. Na wierzchu masy układaj po 2 krążki. Dociśnij brzegi ciasta. Całość wstaw do piekarnika nagrzanego do temperatury 190 stopni. Zapiekać 12 - 15 minut. Podawaj na ciepło.

Smacznego!