

"DWÓJECZKA 6"



Przepisy na drugie śniadania do szkoły. Str. 4



Propozycje spędzania wolnego czasu w jesiennej porze. Str. 2

Jesienne wieczory

Jesień to taka pora roku, która z jednej strony cieszy, ale tylko wtedy, gdy jest słoneczna i kolorowa. A z drugiej strony czasami potrafi nieźle dać w kość, kiedy na zewnątrz deszcz, szaruga i coraz krótsze dni. Wtedy wpada niewiele światła do naszych mieszkań, a szczególnie jest to nieprzyjemne rano, gdy musimy wstać do pracy czy szkoły. Jesienne wieczory zaczynają się już około godziny 16-tej, to niezbyt dobra wiadomość, ale dobra jest taka, że możemy ten czas wykorzystać na rzeczy, na które szkoda nam było czasu wiosną i latem, kiedy woleliśmy przebywać na dworze. Mam kilka propozycji jak spędzić ten czas.

Lista rzeczy, które możemy zrobić podczas długich jesiennych wieczorów:

Nadrabianie zaległości filmowych i serialowych

Przeczytanie zaległych książek

Pisanie np. opowiadań do szuflady

Uczenie się czegoś nowego i ciekawego

Granie w planszówki, puzzle, karaoke z rodziną

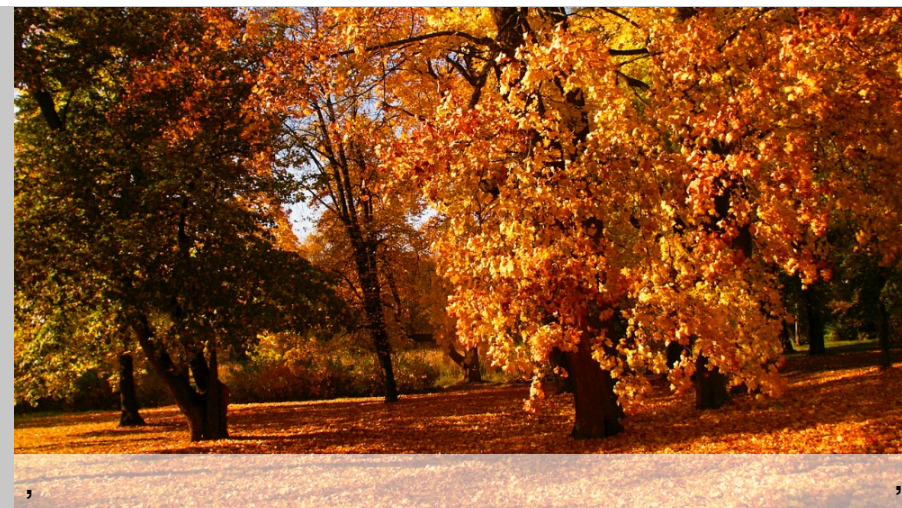
Spacerowanie

Spotkanie z przyjaciółmi

Porządki domowe np. segregacja garderoby

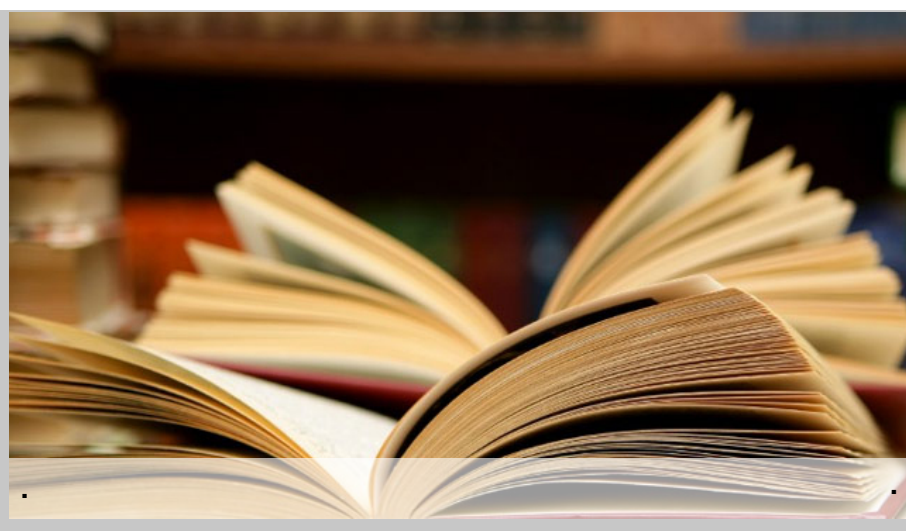
Rozwijanie swojego hobby lub zainteresowań

Alicja Nowacka



Pierwsze refleksje

Pierwsze refleksje po miesiącu nauki w gimnazjum. Będąc uczniami 6 klasy, bardzo często słyszeliśmy słowa "niedługo idziecie do gimnazjum". Byliśmy przygotowywani, aby wejść na ten wyższy szczebel z dużą wiedzą, abyśmy poradzili sobie w klasie 1 i mogli zablysnąć tym, co już wiemy. Pisaliśmy także test 6 -klasisty, który nie oszukując się, był dla nas bardzo stresujący. Jedni napisali go lepiej, drudzy gorzej, ale wszyscy dotarliśmy do gimnazjum. Jesteśmy tu już kolejny miesiąc. Jakie były moje osobiste odczucia? Na początku strach. Niewielki, ale jakiś strach. Wkroczenie do nowej szkoły, poznanie nowych nauczycieli i zdecydowanie więcej nauki- to wszystko na pewno na każdego z nas działa podobnie. Przełamanie tej "bariery" nie było trudne, bo już po pierwszych tygodniach do wszystkiego przywykłam. W naszej nowej klasie od razu zapanowała przyjemna atmosfera, wszyscy się odnaleźliśmy i polubiliśmy. Gimnazjalne korytarze, na których za czasów klas 1-3 już przebywaliśmy, spowodowały, że czujemy się pewniej, mimo tego, że jesteśmy tą najmłodszą klasą. Wkraczając do gimnazjum, mieliśmy świadomość tego, że czeka nas więcej obowiązków i że te 3 lata nie będą wcale takie łatwe, ale wiemy, że uczymy się dla siebie i to, jakie wyniki będziemy osiągać ,zależy tylko od nas, od naszych ambicji i chęci. Pierwsze miesiące w gimnazjum oceniam jako pozytywne. Szkoła przywitała nas z otwartymi rękoma, "czystą kartą" i motywacją do nauki. Przerwy oraz lekcje są przyjemne, ciekawe i czujemy się na nich bezpiecznie. Szkoła na pewno jeszcze nie raz nas zaskoczy i spędzimy w niej wiele miłych chwil. Gimnazjum to przecież kolejny etap edukacji w naszym życiu. .



Pyszne drugie śniadanie

Śniadanie do najważniejszy posiłek dnia. Skoro najważniejszy to musi być też najpyszniejszy dlatego przedstawiamy wam sposób na pyszny zestaw śniadaniowy do szkoły .

1. Zamiast nudnej kanapki do szkoły można zrobić wyśmienitą MINIPIZZE Z SOSEM POMIDOROWYM I WARZYWAMI .
Składniki: 100 ml mleka, 12 g świeżych drożdży, 65 ml oliwy z oliwek, 100 g mąki pełnoziarnistej, 1/3 łyżeczki cukru, szczypta soli, 150 ml pulpy pomidorowej, 2 frankfurterki, 150 g pomidorków koktajlowych, 1/2 żółtej papryki, 1 łyżeczka ziół prowansalskich

Sposób przygotowania: Zioła prowansalskie wymieszaj z pulpą pomidorową. Drożdże pokrusz do miski, dodaj cukier i rozetrzyj. Dolej ciepłe mleko. Odstaw w ciepłe miejsce do urośnięcia drożdży na ok. 10 minut. Po tym czasie dodaj do rozczyntu mąkę i sól. Zaczynaj wyrabiać. Po chwili dodaj całą oliwę i wyrób ciasto. Ciasto rozwałkuj na grubość ok. 6-7 mm. Szklanką wytnij z ciasta kółka. Posmaruj je wcześniej przygotowanym sosem. Na sosie połóż pokrojone w plasterki kielbaski, pomidorki przekrojone na pół i kawałki papryki. Placuszki ułóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i wstaw do nagrzanego do 180°C piekarnika na 8-10 minut. Rumiane pizze wyciągnij z piekarnika. Przystudź i zapakuj do szkoły.

2. Zamiast kalorycznego batona można przygotować sobie różne słodkie ale zdrowe MUFFINY Z MUSLI
Składniki: 1 i 1/2 szklanki mąki, 1/4 szklanki mleka, 2 jajka, 1/2 szklanki cukru, 4 łyżki oleju, 1 i 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, 100 g mieszanki bakalii, orzechów i płatków owsianych, 100 g gorzkiej czekolady

Sposób przygotowania: Mąkę przesiej, dodaj proszek do pieczenia i cukier. W małej misce połącz jajka, mleko i olej, używając trzepaczki. Dodaj musli i pokruszoną czekoladę, dokładnie wymieszaj. Przelej mokre składniki do suchych i wymieszaj. Przełóż łyżeczką do formy na muffinki, każdą foremkę wypełnij do 2/3 wysokości. Włóż do piekarnika nagrzanego do 200°C i piecz przez 15-20 minut, aż będą złotobrązowe.

3. A zamiast soku ze sklepu z różnymi chemicznymi specyfikami można zrobić go samemu.

Składniki: 3 lub 4 pomarańcze

Wystarczy obrać nasze pomarańcze ze skórki. A następnie włóż je do sokowirówki bądź wycisną samu za pomocą domowych sposobów. Jeśli nie lubicie skórek z miąższem można go odcedzić. Nasz pyszny sok jest gotowy !

Julia Majewska

SMACZNEGO!



Projekt zawodoznawczy

Klasy IIIa i IIIb wzięły udział w "Projekcie Zawodoznawczym" mającym na celu ułatwienie trzecioklasistom wybrania szkoły średniej. Organizatorkami były Kinga Radomska i Katarzyna Szczesna, absolwentki naszego gimnazjum. Pierwszym punktem projektu była darmowa wycieczka do Mebli FORTE, odbyła się ona 14 września 2016r. klasy trzecie pojechały do Fabryki Mebli Forte w Ostrowi Maz.. Opiekunami były p. Grażyna Kryńska, p. Agata Rostkowska, p. Marcin Wojciechowski oraz również organizatorka tej wycieczki Kinga Radomska. Gdy dojechaliśmy na miejsce, podzieliliśmy się na grupy i poszliśmy zwiedzać. Na samym początku moja grupa dowiedziała się wielu informacji o biurach fabryki. Trochę nam się nudziło, ale daliśmy radę. Następnie zwiedziliśmy magazyn, który zrobił na nas wielkie wrażenie i tu zaczęło być ciekawie. Obejrzeliśmy 2 maszyny, które zajmują się cięciem drewna na kawałki. Później przeszliśmy do sali, w której miała odbyć się prezentacja na temat działalności firmy Forte i tu ku naszemu zdziwieniu czekała na nas niespodzianka. Na stole stały tace pełne kanapek i ciasteczek oraz napoje. Każdy mógł się częstować. Było nam miło, że pracownicy Forte tak nas ugościli. Następnym punktem było spotkanie ze studentką dziennikarstwa. Opowiedziała nam ona, na czym polega praca i z czym się ona wiąże. Spotkanie zainteresowało szczególnie osoby, które myślą o wyborze tego zawodu. Kolejną niespodzianką były dla nas zajęcia prowadzone przez Kingę Radomska. Miały one na celu ułatwienie nam wyboru zawodu a także nauczyliśmy się, jak poznać samego siebie. Wykonywaliśmy różne zadania i testy, jednak najciekawszą i najfajniejszą rzeczą tego dnia, było zadanie, kiedy każdy z klasy pisał innym osobom miłe rzeczy na kartce przyklejonej na plecach. Bardzo nam się to podobało. Ostatnią niespodzianką, jaką przygotowały dla nas dziewczyny, było spotkanie z młodym mężczyzną, który zajmuje się prowadzeniem własnej firmy. Przedstawił nam kilka rad dotyczących zakładania firmy i prowadzenia jej. Myślę, że dla niektórych te informacje będą bardzo przydatne w przyszłości podczas planowania własnej kariery zawodowej.. Czy udział w tym projekcie pozwoli w naszej przyszłej karierze, czas pokaże. Na pewno pomógł nam trochę inaczej spojrzeć na naszą przyszłość.

Weronika Kosowska kl.IIIa



Biegi

Szkolna rywalizacja sportowa zaczęła się dla nas niemałym sukcesem dziewcząt z gimnazjum. Szóstego października w Ostrowi Mazowieckiej odbyły się powiatowe biegi sztafet przełajowych, gdzie gimnazjalistki, dzięki ciężkiej pracy swojej i opiekunów, zdobyły złote medale i uzyskały awans do następnego etapu rywalizacji. Dwa dni później, ósmego października w Ostrołęce nad Narwią, biegaczki uczestniczyły w międzypowiatowych biegach sztafet przełajowych. Zajęte trzecie miejsce jest najlepszym wynikiem reprezentacji naszej szkoły od wielu lat. Rywalizacja była ciężka, ale nasza szkoła pokazała się z bardzo dobrej strony, a zawodniczki wróciły do domu z brązowymi medalami i ogromnymi uśmiechami.

