

# Plotka OdŚRODKA

Kącik AAC

Piórem spisane - Wiersze znane i nieznane  
z życia Ośrodka

Fantazje, Wspomnienia, Marzenia - Mój własny punkt widzenia

Polska - co wiemy o naszym kraju

Uczta dla brzucha - kącik tasucha

Śmiechu warte - kącik z żartem

Weekendowe podróże po Polsce

Wywiad z najmłodszą dziennikarką

naszej gazetki **Nikolą Rutkowską**

Strzelec, Panna, może Rak  
Poznaj dziś swój horoskopu znak

W sieci

## Piórem spisane - wiersze znane i nieznane



### *Przyjście wiosny*

Naplotkowała sosna  
 Że już się zbliża wiosna.  
 Kret skrzywił się ponuro:  
 -Przyjedzie pewno furą...  
 Jeż się najeżył srodze:  
 -Raczej na hulajnodze.  
 Wąż syknął :-Ja nie wierzę,  
 Przyjedzie na rowerze.

Kos gwizdnął: -Wiem coś o tym,  
 Przyleci samolotem.  
 -Skąd znowu –rzekła sroka-  
 Ja z niej nie spuszczam oka  
 I w zeszłym roku w maju  
 Widziałam ją w tramwaju.  
 -nieprawda! Wiosna zwykle  
 Przyjeżdża motocyklem.

-A ja wam dowiodę,  
 Że właśnie samochodem.  
 -Nieprawda bo w karecie!  
 W karecie? Cóż pan plecie?  
 Oświadczyć mogę krótko,  
 Że płynie właśnie łódką!

A wiosna przyszła pieszo.  
 Już kwiatki za nią spieszą,  
 Już trawy przed nią rosną  
 I szumią –Witaj wiosno.

**Jan Brzechwa**

### **Koncert wyobraźni**

Świt... Brzask... Ranek,  
 zegar cichuteńko tyka,  
 zza delikatnych firanek  
 dobiega radosna muzyka.

Słońce na pięciolinii tęczy  
 maluje z zapalem nuty  
 i kolorowej  
 szuka batuty.

Świerszcze w zielonych surdutach  
 i przyciasnych butach,  
 stroją niespiesznie swoje skrzypeczki  
 o strunach cieniutkich jak niteczki.

Skowronek wygląda piórka  
 szarego garniturka,  
 dźwięcznym zachwycą głosem  
 śpiewając w duecie z kossem.

Orkiestra kropel deszczowych  
 przygrywa w rytmach bluesowych.  
 A wiatr najlepiej się czuje,  
 gdy z liśćmi w tańcu wiruje.

Ciiicho... sza....  
 Trwaj chwilo... Trwaj.  
 A ty muzyko...  
 W duszy mi graj!

**Hanna Gront – Grela**



## Miesiąc za miesiącem ucieka ... Przyjrzyj się im, nie zwlekaj !



### ***Skąd się wzięła nazwa marzec? O marcu słów kilka...***

Trzecim miesiącem w kalendarzu jest marzec. Ma 31 dni, a jego nazwa pochodzi od łacińskiego słowa Martius, czyli miesiąc Marsa. W marcu kończy się zima a zaczyna wiosna. 21 marca jest pierwszym dniem wiosny. W Polsce, aby uczcić ten dzień jest tradycja zwana "Topienie Marzanny". Słomianą kukłę symbolizującą zimę podpala się i wrzuca do wody. Tego dnia występuje też równonoc, czyli zjawisko polegające na tym, iż dzień i noc mają taką samą długość.

### ***Przyroda w marcu***

W marcu zaczyna się przedwiośnie. Zwykle znika już śnieg na naszych ziemiach, a mróz nie jest już zbyt silny. Może jednak się zdarzyć, że zima nie ustępuje i trwają zamiecie śnieżne, a nawet mrozy dochodzące do kilkunastu stopni poniżej zera.

W marcu przylatują do nas szpaki, pliszki siwe, czajki, dzikie kaczkę i gęsi, bociany oraz inne ptactwo wodne i błotne. Ptaki drapieżne zakładają gniazda. Rodzą się młode zające i dzikie króliki, a także młode dziki. Rysie odpowiadają gody weselne, zwane marcowaniem. Jelenie (byki) zrzucają wieńce (rogi). Kiedy wiosna zjawia się wcześniej (pod koniec miesiąca), słonki zaczynają swoje ciągi, a głuszce - toki.

W lesie zaczynają się zielenić rośliny runa. Niektóre z nich zaczynają kwitnąć, jak np. zawilce, pierwiosnki i przylaszczki. Na stokach górskich i na polanach kwitną krokusy. Za runem podążają krzewy i drzewa. Kwieciami pokrywa się: dereń, leszczyna, wierzba, modrzew europejski, olsza szara, topola, osika, wiąz polny i górski.

/źródło: Miesiące.pl-rok,miesiąc,wiosna,lato, jesień, zima/

## Polska - co wiemy o naszym kraju ?

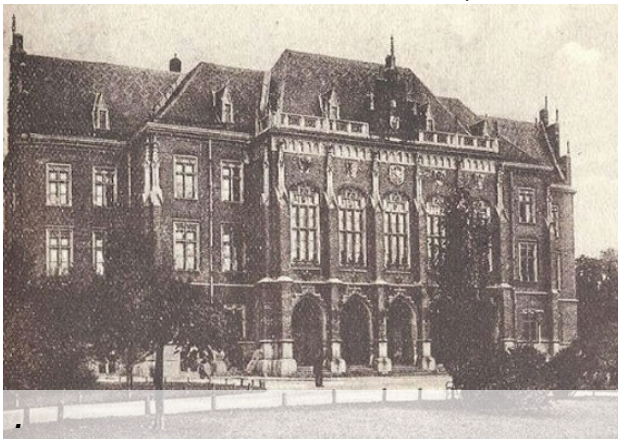
### Czego uczyły się polskie dzieci?

Pierwsze szkoły powstały w Polsce już tysiąc lat temu. Zakładali je wówczas duchowni, a więc księża oraz zakonnicy. Dlatego też szkoły te tworzone były przy kościołach.



Król Kazimierz Wielki w 1364 r. założył w Krakowie Akademię Krakowską – najważniejszą szkołę w państwie – w której kształcili się starsi uczniowie, czyli studenci. To oni potem zostawali nauczycielami w szkołach. Na początku wykłady prowadzone były tylko na trzech wydziałach: sztuk wyzwolonych, medycyny i prawa. W Krakowie studiował m.in. Mikołaj Kopernik. Akademia istnieje do dziś i nazywa się Uniwersytetem Jagiellońskim. Mimo tego, że z czasem powstawało coraz więcej szkół, przez długie wieki dzieci uczyły się przede wszystkim w domu. Wówczas to nauczyciel przychodził do ucznia, a nie uczeń do szkoły. Często zaś pierwszymi nauczycielami byli po prostu rodzice. Kiedy dzieci były starsze, zatrudniano specjalnych wychowawców, którzy nauczali języków obcych i innych przedmiotów. Chłopcy ponadto ćwiczyli się we władaniu bronią i jeździe konnej, a dziewczęta uczyły się śpiewać, tańczyć, grać na instrumentach, szyć i haftować. W lekcjach takiej domowej szkoły uczestniczyło całe rodzeństwo. W domach dzieci uczyły się przede wszystkim kochać swoją ojczyznę, były gotowe jej służyć i dla niej się poświęcać. Dlatego opowiadano im o bohaterskich czynach ich przodków, o wspaniałych zwycięstwach polskich wojsk, o sławie rycerstwa i wielkich królach. Najbardziej znany elementarz, z którego dzieci uczyły się czytać od prawie stu lat, napisał w 1910 roku Marian Falski.

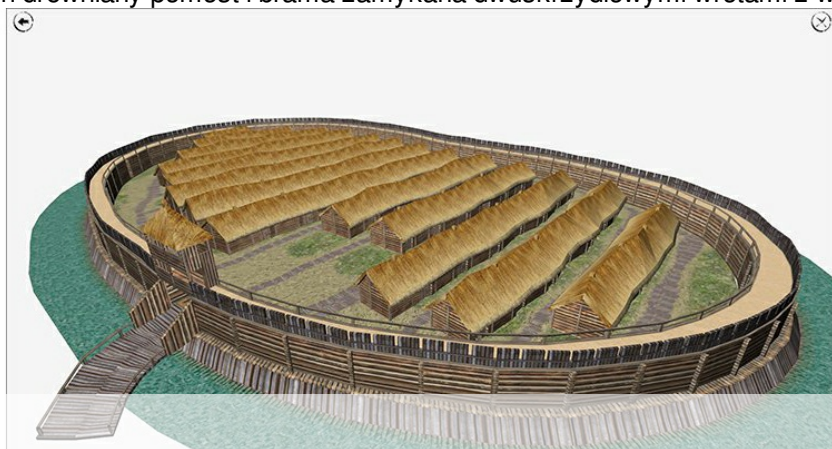
*/Źródło: J. i J. Szarkowie, Kocham Polskę. Elementarz dla dzieci, Dom Wydawniczy „Rafael” 2010/*



## Weekendowe podróże po Polsce

W tym miesiącu przeniesiemy się w odległe czasy i odbędziemy podróż do **Biskupina** – niewielkiej wsi położonej w województwie kujawsko – pomorskim, bardzo popularnej za sprawą niecodziennego stanowiska archeologicznego oraz bardzo chętnie i często odwiedzanej przez turystów.

W bardzo dawnych czasach, gdy nie było jeszcze państwa polskiego, na wyspie położonej na Jeziorze Biskupińskim, niedaleko pierwszej stolicy Polski – Gniezna, zbudowano okazały gród obronny. W trzynastu równoległych rzędach ustawiono drewniane chaty pokryte dachami z trzciny. Sto domów otaczała okrężna ulica, fałchron i wysoki na sześć oraz szeroki na trzy metry drewniany wał wypełniony ziemią oraz kamieniami. Do grodu prowadził jeden drewniany pomost i brama zamykana dwuskrzydłowymi wrotami z wieżą strażniczą.



Odkrycie przed drugą wojną światową pozostałości Biskupina było sensacją archeologiczną. Wystające z bagna pale zauważył przez przypadek pewien rolnik. Okazało się, że metr pod wodą znajduje się zachowana prastara osada. Dzięki miejscowemu nauczycielowi znalezisko zbadali naukowcy z uniwersytetu.

Biskupin został zrekonstruowany, czyli odbudowany, aby wyglądał dokładnie tak, jak przed wiekami. Dzisiaj można go nie tylko zwiedzać, ale nawet lepić na jego terenie garnki, piec chleb, karmić owce i kozy, uczyć się polować i strzelać z łuku, pływać dłubanką, czyli łódką, jaką pływali kiedyś mieszkańcy osady. Osadę biskupińską można także oglądać z pokładu statku o groźnej nazwie „Diabeł Wenecki”.

Niedaleko Biskupina znajduje się wiele miejsc ważnych dla naszej historii, bo związanych z początkami państwa polskiego.

*/Źródło: J. i J. Szarkowie, Kocham Polskę. Nasza wspaniała Ojczyzna, Dom Wydawniczy „Rafael” 2014/*



## Fantazje, wspomnienia, marzenia - mój własny punkt widzenia

*I znów wiosna dookoła, i znów wiosna w naszych sercach...*

Wiosną przyroda budzi się do życia, wszystko kwitnie, zaczynają rozwijać się pierwsze pąki na drzewach, z których wyrastają barwne liście, a na wierzbach pojawiają się bazie. Trawa znów zachwyca soczystą zielenią. Również ptaki zaczynają pojawiać się z odległych krańców naszego świata, wiją sobie gniazda i radośnie ćwierkają przelatując majestatycznie nad naszymi głowami. Coraz to częściej zaczyna się także pojawiać słońce, wychodząc spoza chmur i oświetlając naszą planetę. Dni stają się coraz dłuższe. Według mnie to właśnie są prawdziwe oznaki nadchodzącej wiosny.

**Jakub Stefaniak**

Cieszę się, gdy przychodzi wiosna. Przylatują wtedy ptaki z ciepłych krajów. Najbardziej lubię bociany. Co rok zakładają gniazdo niedaleko domu mojej babci. Na dworze jest zielono, rozkwitają pąki, kwiaty rosną kolorowo. Robi się coraz cieplej. Można bawić się w berka, chodzić na długie spacery, jeździć na rowerze. Wiosna jest bardzo ładną, barwną i radosną porą roku.

**Nikoła Rutkowska**

Lubię wiosnę za czyste powietrze, za to, że otoczenie budzi się do życia. Dni są coraz dłuższe i cieplejsze, więc znów mogę się lepiej ubierać, spacerować i jeździć na rowerze. Lubię wiosnę za słońce i ciepłe poranki.

**Wojciech Rybarczyk**

Lubię wiosnę za czyste powietrze i bardzo ładną pogodę. Wiosną można ubierać się lekko. Wreszcie pojawiają się bazie i pierwsze kwiaty. Dzięki temu, że dni są dłuższe, dłużej można przebywać na świeżym powietrzu, uprawiać sporty: bieganie, jazdę na rowerze. Wiosną moje serce jest bardziej radosne.

**Rafał Gwizdała**

21 marca rozpoczyna się kalendarzowa wiosna. Wszystko dookoła się zieleni, rozwijają się pąki kwiatów, listki, bazie. Z ciepłych krajów przylatują do nas bociany, żurawie i inne ptaki. Dni znów są dłuższe i cieplejsze. Ubieramy cieńsze kurtki i obuwie. Zawsze z niecierpliwością czekam na tę porę roku. Nareszcie dookoła WIOSNA!!!

**Wiola Hausz**



**Pytań kilka - rozmowy chwilka. Relacja z finału III Miejskiego Konkursu Literackiego „Słowa, które uzdrawiają duszę” oraz krótka rozmowa z Nikolą Rutkowską – najmłodszą dziennikarką naszej gazetki.**



Dnia 15 marca 2017 r. w Szkole Podstawowej nr 20 w Bydgoszczy odbył się finał III Miejskiego Konkursu Literackiego „Słowa, które uzdrawiają duszę”, organizowanego przez SP nr 20 oraz Poradnię Psychologiczno – Pedagogiczną nr 1. Wśród laureatów tegorocznej edycji pod nazwą „Pociąg do marzeń” znalazła się uczennica naszej szkoły – **Nikola Rutkowska z klasy VI d**, zdobywając zaszczytne

**I miejsce.** Podczas spotkania okraszona ciekawą, niebanalną częścią artystyczną, Nikolka miała okazję podzielić się swoimi dziecięcymi marzeniami odczytując napisane przez siebie opowiadanie „Motylem jestem, czyli o tym jak bujałam w obłokach”, a plastyczne wyrażenie jej pragnienia w postaci barwnego motyla, stanowiło jeden z wagoników tytułowego „pociągu do marzeń”. Trzydzieści prac plastycznych – to trzydzieści dziecięcych marzeń, nadesłanych z dziewięciu bydgoskich szkół. Wszystkie one zostały przyłączone jako wagoniki do lokomotywy, stwarzając tym samym kolorową wystawę.

Przedstawiamy opowiadanie i pracę plastyczną Nikoli oraz krótką rozmowę z naszą dziennikarką.

**„MOTYLEM JESTEM”**

**czyli o tym jak BUJAŁAM W OBŁOKACH**

Mam na imię Nikola. Chętnie opowiem Wam o moim największym, dziecięcym marzeniu.

Mieszkam w Strzyżawie, niedaleko Bydgoszczy.

W pobliżu mego domu rozciąga się rozległa łąka.

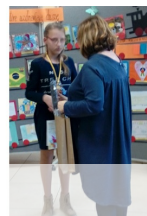
Moją ulubioną porą roku jest lato.

Wtedy na tej łące rośnie dużo kwiatów i zielonej, wysokiej, bujnej trawy. Poza tym latają piękne, kolorowe motyle. Gdy byłam małą dziewczynką, marzyłam o tym, żeby stać się takim malutkim, delikatnym, ślicznym, barwnym motylkiem i polecieć z mamą wysoko, aż do chmur. Wyobrażałam sobie, że świeci złote słońce. Obłoki są białe niczym śnieg i mięciutki jak wata. Chętnie bym się położyła spać na tej puszystej jak poduszka chmurce. Potem zleciałabym na dół, z powrotem na łąkę.

Przysiadłabym przez chwilę na kolorowym kwiatku, zebrała z niego słodki nektar i znów pofrunęłabym daleko het, het...

Teraz, kiedy jestem nieco starsza, marzę o tym, żeby moje życie zawsze było tak piękne i kolorowe jak motyl.

**Nikola Rutkowska klasa VI**



**R.: Nikola od ilu lat uczysz się w naszej szkole?**

**N.R.:** W naszej szkole uczę się już trzeci rok.

**R.: Jakie zajęcia w szkole lubisz najbardziej?**

**N.R.:** Lubię matematykę, plastykę, polski.

**R.: Na jakie dodatkowe zajęcia uczęszczasz najchętniej?**

**N.R.:** Najbardziej lubię dodatkowe zajęcia plastyczne.

**R.: W jaki sposób lubisz spędzać wolny czas?**

**N.R.:** Najbardziej lubię odwiedzać moje kuzynki i spotykać się z koleżankami. Wtedy robimy razem bransoletki, rozmawiamy i żartujemy. Dużą przyjemność sprawia mi również wspólne gotowanie z mamą, a także granie na komputerze, słuchanie piosenek, śpiewanie i jazda na rowerze.

### R.: Co jest Twoim największym marzeniem, pomijając dziecięce marzenia z Twojego opowiadania?

**N.R.:** Moim największym marzeniem jest mieć ogromny basen przed domem, w którym mogłabym się codziennie kąpać.

### R.: Proszę uzupełnić spis Twoich „rzeczy” ulubionych:

**N.R.:** pora roku: lato

**zwierzę:** pies Yorkshire terrier

**kwiat:** konwalia

**potrawa:** kebab, hamburger, hot dog

**strój:** eleganckie spodnie i bluzki

**kolor:** biały, różowy

**święto:** Boże Narodzenie

Serdecznie dziękujemy za rozmowę

## W sieci

### DEKALOG INTERNAUTY

Surfowanie w Internecie może być świetną zabawą oraz towarzyską i inspirującą formą spędzania czasu. To ważne, by mieć na uwadze poniższe punkty, gdy czatujecie, używacie komunikatora internetowego, czy też udzielacie się na forach dyskusyjnych:

- 1. Bądźcie dyskretni.** Informacje, które publikujecie, stają się publiczne i widoczne dla wszystkich. Nie wstawiajcie informacji lub obrazków, których nie chcecie udostępnić całemu światu. Uważajcie – mogą zostać przekazane dalej!
- 2. Bądźcie anonimowi.** Nie dzielcie się prywatnymi lub bardzo osobistymi informacjami. Nigdy nie zamieszczajcie lub wysyłajcie czegokolwiek, co może posłużyć do zlokalizowania was lub innej osoby (na przykład imienia i nazwiska, adresu e-mail, czy też adresu domowego lub numeru telefonu).
- 3. Zachowajcie dystans.** Nie organizujcie spotkań z przypadkowymi osobami poznanymi w sieci. Jeśli już musicie, spotykajcie się wyłącznie w bezpiecznych i publicznych miejscach, powiadomcie kogoś o swoich planach i przyprowadźcie ze sobą znajomego.

Jeśli nie jesteście pełnoletni, poproście rodziców lub opiekunów o pozwolenie i weźcie ich ze sobą.

**4. Bądźcie szczerzy.** Możliwe, że kusi was udawanie kogoś, kim nie jesteście. Pamiętajcie, że inni ludzie również mogą myśleć w ten sam sposób. Potrafią podawać się za kogoś, kim w rzeczywistości nie są.

**5. Bądźcie uprzejmi.** Nie wdawajcie się w zbędną dyskusję z natrętnymi osobami. Jeśli ktoś was obraża, po prostu odejdźcie od komputera. Powiadomcie dorosłego lub administratora o danej osobie i jej zachowaniu. To ma być przede wszystkim zabawa, czyż nie?

**6. Uważajcie na wirusy.** Nie otwierajcie, nie odpowiadajcie i nie przysyłajcie dalej e-maili, czy też wiadomości z komunikatora, jeśli nie znacie osoby wysyłającej i nie sprawdziliście zawartości programem antywirusowym. Może ona zawierać niebezpieczne oprogramowanie (takie jak spyware, czy wirusy), lub być obraźliwa.

**7. Zachowajcie bezpieczeństwo.** Używajcie oprogramowania zabezpieczającego (np. skanerów antywirusowych). Upewnijcie się, że system operacyjny jest zaktualizowany i zabezpieczony na wypadek, gdyby e-mail nieumyślnie zainfekował wasz komputer.

**8. Zachowajcie prywatność.** Nigdy nie udostępniajcie haseł lub odpowiedzi do nich.

**9. Bądźcie kreatywni.** Upewnijcie się, że wasza tożsamość internetowa nie ujawnia żadnych osobistych informacji. Bądźcie kreatywni i wyjątkowi!

**10. Uważajcie.** Jeśli coś brzmi zbyt dobrze, żeby było prawdą, prawdopodobnie nią nie jest! Sprawdzajcie fakty, jeśli czegoś nie jesteście pewni.





## Z życia Ośrodka - czyli PLOTKA OdŚRODKA

### TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO W ZS 31

Trzech uczniów naszej szkoły brało udział w Międzyszkolnym Turnieju Tenisa Stołowego w ZS 31 w Bydgoszczy. Nasi reprezentanci : Kamil Górski, Mateusz Beger i Mariusz Klett, zajęli odpowiednio 2, 3 i 4 miejsce.



### "BYDGOSKIE WODOCIĄGI-PODRÓŻ W CZASIE"

W środę 1 marca liczna grupa naszych uczniów uczestniczyła w bardzo ciekawej wycieczce w Muzeum Wodociągów w Lesie Gdańskim. Było to kolejne wyjście z cyklu „Bydgoszcz Moje Miasto” zorganizowane przez szkolny oddział TMMB. Uczestniczyliśmy w lekcji muzealnej gdzie poznaliśmy pięciuset-letnią historię bydgoskich wodociągów, obejrzelśmy film „Skąd bierze się woda” i oglądaliśmy historyczne zdjęcia dawnej sieci wodociągowej i kanalizacyjnej naszego miasta.

Nasi wychowankowie mogli poczuć atmosferę tamtych lat, własnoręcznie wierząc małe kawałeczki drewnianej rury, co przysporzyło wiele radości no i kosztowało dużo wysiłku (nie było lekko) i pracy... Efekt naszego trudu - piękną drewnianą rurę otrzymaliśmy na pamiątkę.



### NAUCZANIE PRZEZ CZYTANIE "JAŚ I MAŁGOSIA"

2 marca 2017 r. w Ośrodku Wsparcia dla uczniów nauczanych indywidualnie odbyło się spotkanie z cyklu *Nauczanie przez czytanie*. Tym razem czytana była klasyka baśni - *Jaś i Małgosia*. Po wysłuchaniu, uczniowie wspólnie bawili się, wyklejając postacie chłopca i dziewczynki. Pobudzone były zmysły: dotyku – dzieci zginały kartki gazety i znaczyły nimi drogę do domku w lesie, manipulowały dłońmi w miseczce z kamykami; węchu - uczniowie poznali zapachy kakao, miodu, goździków, cynamonu i anyżu; smaku – najprzyjemniejsza część – dzieci posmakowały pierników i słodkich żelków. Spotkanie zakończyło się wspólną fotografią.



### XVI TURNIEJ TENISA STOŁOWEGO

Już po raz 16 rozegrany został w naszym Ośrodku, Szkolny Turniej Tenisa Stołowego. Jak co roku cieszył się dużym zainteresowaniem zarówno uczniów, jak i naszych absolwentów. Tenis stołowy pomimo swojej dużej popularności nie jest wcale dyscypliną łatwą. Dlatego bardzo cieszy fakt, że do tegorocznego turnieju zgłosiło się aż prawie 30 uczestników.

1 miejsce „Puchar Dyrektora i złoty medal zdobył **Karol Kosłowski**.



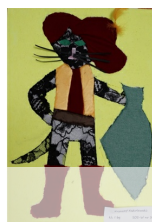
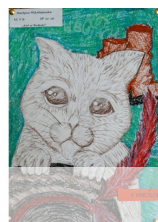
### WARSZTATY ZAWODOZNAWCZE W ZSZ NR 5

Uczniowie 3 a gimnazjum coraz poważniej patrzą w przyszłość i zastanawiają się, co dalej? W podejmowaniu trudnej decyzji: jaka szkoła, jaki zawód miały pomóc warsztaty zawodoznawcze organizowane przez ZSZ nr 5 (w lutym i marcu). W trakcie zajęć młodzież poznawała tajniki nauki zawodów: kucharz, cukierni, hydraulik i pracownik obsługi hotelowej. Było wesoło, ciekawie, smacznie.



### KONKURS PLASTYCZNY "KOTY I KOTECZKI Z MOJEJ BIBLIOTECZKI"

Dnia 15 marca odbyło się rozstrzygnięcie REGIONALNEGO KONKURSU PLASTYCZNEGO „KOTY I KOTECZKI Z MOJEJ BIBLIOTECZKI”. Na spotkanie przybyli autorzy prac, wraz z nauczycielami, szczególnie miło powitaliśmy gości z Koronowa i z Oplawca. Na konkurs wpłynęło 97 prac uczniów SOS-W nr 3, SP nr 10 i SP nr 34, ZS nr 30, SOSW w Pile, ZSS w Grudziądzu, ZS w Koronowie.



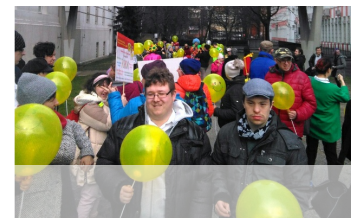
### MIĘDZYSZKOLNY KONKURS UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY "POTRAFIĘ, RATUJĘ, POMAGAM"

W dniu 20.03.2017 r. w Zespole Szkół nr 31 w Bydgoszczy odbył się Międzyszkolny Konkurs Udzielania Pierwszej Pomocy. Uczestnikami byli uczniowie sześciu szkół. Nasz Ośrodek reprezentowali – Agnieszka Beta, Sebastian Burchard i Rafał Gwizdała. Nasi uczniowie udowodnili, że są doskonale przygotowani, aby udzielać pierwszej pomocy. Zajęli wysokie II Miejsce. GRATULUJEMY !!!



### 21 MARCA ŚWIATOWY DZIEŃ OSÓB Z ZESPOŁEM DOWNA

Tego dnia w Urzędzie Wojewódzkim w Bydgoszczy odbyła się konferencja mająca na celu promowanie praw osób z Zespołem Downa do pełnego uczestniczenia w życiu społecznym. W tym wyjątkowym dniu, w spotkaniu uczestniczyli uczniowie naszej szkoły: Łukasz i Michał i Karol i z mamą, która jest autorką większości zdjęć. Dziękujemy za współpracę!



## Uczta dla brzucha - kącik łasucha

W tym miesiącu nasza niezawodna i lubiąca doświadczenia nie tylko chemiczne, ale i kulinarne pani Kasia Trzebiatowska proponuje przepis na chleb.

### CHLEB

Do miski wlać zakwas, 4 łyżki żytniej mąki i 4-5 łyżek wody, wymieszać i odstawić na 6-8 godzin.



### Zakwas:

2 płaskie łyżki mąki żytniej i 3 łyżki zimnej wody wymieszać i odstawić na 24 godziny. Po tym czasie dosypać 1 łyżkę mąki żytniej i 1 łyżkę wody i odstawić na 12 godzin. Czynność powtórzyć 3 razy.

Do otrzymanego zaczynu wsypać 1,5 łyżki soli, 1,5 litra wody oraz około 1,5 kg mąki pszennej, 3 garści płatków owsianych. Można też dodać siemę lniane, pestki dyni, słonecznika. Ciasto dobrze wyrobić (można mikserem – łopatki świderki). W razie potrzeby dodać wody (ciasto nie może być za gęste). Dodać też 10 g drożdży rozrobione z 0,5 łyżeczki cukru. Wymieszać (ciasto powinno być trochę rzadsze od drożdżowego na drożdżówkę).

Odstawić na około 8 godzin aż wyrośnie.

Odłożyć 4 łyżki ciasta – zakwas na następne pieczenie. Na stole wysypać mąkę warstwą około 0,5 cm. Ciasto podzielić na 3 równe części, zagnieść z mąką każdą część.

Wyrobione bochenki umieścić w foremkach wysmarowanych najlepiej olejem. Odstawić foremki na około 1 godzinę, przykryć ściereczką.

Foremki wstawić do pieca nagrzanego do 180 stopni. W piecu umieścić miseczkę metalową lub kubek z wodą. Wstawić chleb i piec 80 minut. Upieczone chlebki wystawić z pieca, spryskać wodą (lub przesmarować mokrą dłonią). Wyjąć z foremek i zostawić do wystudzenia.

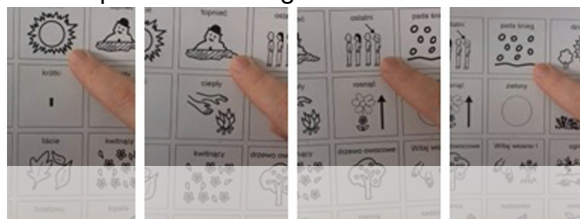
**SMACZNEGO !!!**

## Kącik AAC

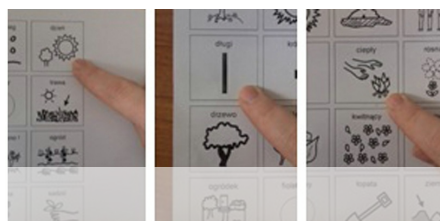
Wiosna, wiosna, wiosna ach to Ty!



Słońce stopiło ostatni śnieg.

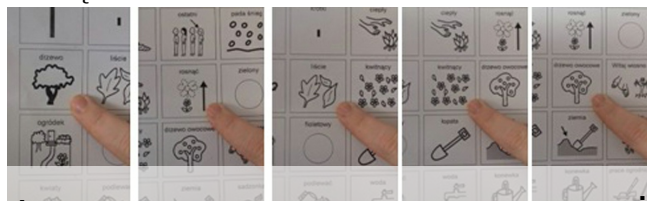


Dni są dłuższe i cieplejsze.

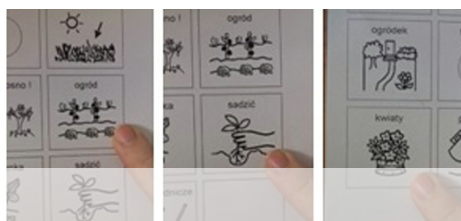


Na drzewach wyrosły zielone liście.

Kwitną owocowe drzewa.



W ogrodzie można posadzić kwiaty.



## Strzelec, Panna, może Rak... Poznaj dziś swój horoskopu znak

Ryby



19 II-  
20 III

Słowa kluczowe: ucieczka od rzeczywistości. Moje motto to intuicja, marzenia, sztuka, współczucie, iluzja.

### Cechy charakteru

Ryby są bardzo zmienne i podatne na wpływy. Mogą sprawiać wrażenie pozbawionych siły przebicia i umiejętności walki o swoje sprawy. Potrafią jednak odnieść ogromny sukces w dziedzinach, gdzie będą mogły wyrażać emocje i wykorzystać intuicję, np. w sztuce lub zawodach związanych z pomaganiem. Są bardzo wrażliwe, zarówno na cudzą krzywdę, jak i na krytykę siebie samych. Często odbierają rzeczywistość jako zbyt brutalną i wolą od niej uciec w iluzje lub nałogi.

### Główne zalety

Ryby mają niezawodną intuicję i instynkt. Są ofiarne i gotowe do wielkiego poświęcenia, czasem wręcz zapominają o sobie. Są obdarzone ogromną twórczą wyobraźnią, którą mogą wykorzystać we wszelkich dziedzinach sztuki.

### Główne wady

Problemem Ryb jest skłonność do cierpiętnictwa i stawiania się w roli ofiary. Ryby są dość chwiejne i łatwo zmieniają zdanie. Ich myślenie bywa bardzo subiektywne, mające niewiele wspólnego z rzeczywistym obrazem sytuacji.

### Przyjazne znaki:

Rak, Skorpion, Byk, Koziorożec

## Śmiechu wartę - kącik z żartem

- Dlaczego łabędzie mają takie długie szyje?
- Żeby się nie potopiły, gdy poziom wody w stawie podniesie się na wiosnę...

\*\*\*

Marzec. Bałwan mówi do bałwana:

- Ale ty jesteś rozpuszczony!

\*\*\*

Dwa jelenie stoją przy paśniku i ospale żują siano. W pewnej chwili jeden mówi:

- Chciałbym, żeby już była wiosna...
- Tak ci mróz doskwiera?
- Nie, tylko już mi obrzydło to stołówkowe jedzenie!

