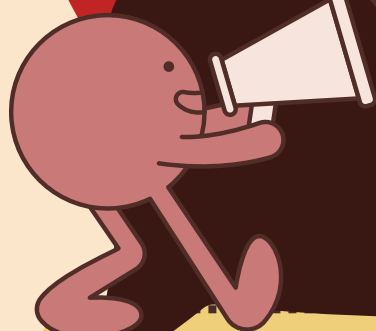




EXPRESS SZKOLNY

Numer wydania:
6/2026

**Z ENERGIA! PO FERIACH WKRAČZAMY W
DRUGI SEMESTR!**

TWÓJ PRZEWODNIK PO KORYTARZACH SZKOLNYCH

W TYM NUMERZE:

- Witajcie!
- Wspomnienia z ferii zimowych
- Rady dla ósmoklasistów
- 10 pytań do...
- Sport wokół nas
- Strefa uśmiechu
- Express kuchnia
- Hity Kina
- Przygody Krzysia

NADCHODZĄCE WYDARZENIA:

5 Kwietnia

Wielkanoc



UWAGA CZYTELNICY!

Ferie już za nami, a my nie przestajemy tworzyć dla Was wspaniałych treści. Mamy nadzieję, że to wydanie szczególnie Wam się spodoba.

Milego czytania!



WITAJCIE, KOLEŻANKI I KOLEDZY!

Drodzy uczniowie i nauczyciele,

W tym numerze wracamy do tego, co najlepsze. Wspominamy bal karnawałowo-walentynkowy, który dostarczył Nam mnóstwo energii i miłych wyzwań. Pamiętajmy też o minionych feriach zimowych. Dzięki nim zyskałmy chwilę oddechu od codziennych obowiązków, a zarazem była to świetna okazja do rozwijania pasji i kolekcjonowania wspomnień. A teraz oddajemy głos Naszym kolegom i koleżanką, którzy opowiedzą Nam jak spędzili czas wolny!



Wydarzyła się jakaś ciekawa sytuacja w szkole?

Chcesz coś ogłosić? Poinformuj nas o tym!

Napisz do Expressu Szkolnego:

express.szkolny@gmail.com

Teraz dostępni jesteśmy też online!

Wejdź na naszą stronę internetową:

<https://podstawowa.sei.edu.pl/> i czytaj online.



WSPOMNIENIA Z FERII ZIMOWYCH

Ferie zimowe to jedna z najbardziej wyczekiwanych chwil w całym roku szkolnym. Ciekawa jestem, jak wyglądają one oczami uczniów naszej szkoły?



Adam z klasy 8a

Adam z klasy 8a na pewno miał ciekawe i energiczne ferie, w sumie jak co roku. Pierwszy tydzień spędził z Tymkiem z klasy i siostrą w Austrii, gdzie trafili na idealne warunki do jazdy, m.in. na trasie zwanej „Marmolada”. Drugi tydzień trenował wraz z kuzynem w snowparkach we Włoszech. Oba tygodnie spędził na nartach i na lodowisku, dodatkowo był na pokazie freestylu narciarskiego z udziałem Lucka Harringtona - mistrza Europy - co było największą atrakcją całego wyjazdu. Sukcesem Adama było to, że prawie nauczył się robić salto w tył oraz obracać się wokół własnej osi o 540°. Nic tylko gratulować!. Najfajniejszy podczas tych ferii był oczywiście odpoczynek, brak nauki, spędzanie czasu ze znajomymi oraz co ciekawe oglądanie najnowszego horroru „Krzyk 7” (musiało być strasznie, albo i strasznie fajnie). Oprócz wyżej wypisanych aktywności Adamowi będzie brakowało szczególnie kuzyna, śniegu no i tej całej w większości wesołej atmosfery. A piszę w większości, ponieważ Adam uległ małemu wypadkowi i złamał palec u ręki. Podsumowując, gdyby Adam miał zmienić coś podczas tych ferii, to na pewno spędziłby więcej czasu poza ekranem (choć ja uważam, że te ferie to dosyć aktywnie spędził). A już kończąc, marzeniem na kolejny rok byłoby nauczenie się bardziej zaawansowanych trików, tylko już bez żadnych złamań. Jego ocena 7/10



WSPOMNIENIA Z FERII ZIMOWYCH



Franek z klasy 7

Franek z klasy 7 spędził ferie zimowe w bardzo przyjemny i najbardziej przypadający mi do gustu sposób. Podczas pierwszej połowy pojechał do babci, do Warszawy i nocował w jednym z najstojniejszych hoteli tego miasta, a był to hotel „Intercontinental”. Słynie on z basenu na 43 piętrze, czyli najwyżej położonego basenu krytego w Polsce. Co więcej, pływając można podziwiać panoramę miasta. Opinie o nim są 10/10 lecz jednak portfela to on nie szczędzi!). Kolejnym punktem ferii Franka (już w drugiej połowie) był lot do Amsterdamu, w którym to zamiast zwiedzaniem głównie zajmował się oglądaniem serialu „2 Broke Girls” (gdyby wam się nudziło to zdaniem Franka warto obejrzeć). Najfajniejszym wspomnieniem był oczywiście hotel „Intercontinental” oraz co ciekawe Starbucks na lotnisku w Amsterdamie. Zbliżając się do końca opisywanych ferii warto wspomnieć o ulubionej dziennej rutynie i IDEALNYM jego dniu, cytuję „Wstaje o 10, jem coś, daję mojemu kotu jeść, spotykam się z przyjaciółmi, wracam do domu i idę obejrzeć sobie coś na iPadzie”. Tak samo IDEALNY jest wyjazd na narty w przyszłym roku, o którym Franek marzy. Jego ocena 9/10





WSPOMNIENIA Z FERII ZIMOWYCH



Helena z klasy 6

Helena z 6a, również miała ferie pełne przygód i niespodzianek. Pierwsza połowa może i nie była pełna atrakcji, ale na pewno przyjemna, ponieważ Helena zajmowała się głównie odpoczywaniem w domu: oglądaniem serialu „Ted Lasso” (poleca) i czytaniem książki „O kocie, który uratował bibliotekę”. Natomiast drugą połowę spędziła z rodziną w Egipcie, odpoczywając na plaży i w strefach relaksu 16+ (no jakoś tak wyszło ;)). Pan odpowiedzialny za wejścia na baseny, wziął Helenę za „troszeczkę” starszą i dzięki temu miała dostęp do tej strefy. Helena zaliczyła również rejs statkiem i dopłynęła na jedną z wielu wysepek egipskich „Orange Beach”. Na podstawie zdjęć, które mi pokazywała, uważam, że naprawdę warto tam popłynąć. Plany Helenki na przyszły rok to oczywiście wrócenie w to samo miejsce, tylko tym razem z babcią;)). Jej ocena 8/10.

PS. Z własnego doświadczenia polecam popłynąć jeszcze na wyspę „Utopia” w Egipcie.



Jak widać, każdy spędza ferie na swój sposób. Jedni jadą na narty lub snowboard jak Adam, drudzy wylatują do ciepłych krajach jak Helena i Franek, a inni wolą odpoczynek w domu.



E8 ZBIŁŻA SIĘ WIELKIMI KROKAMI

Rady dla ósmoklasistów

1. Jak przygotowywać się do egzaminu?

Najlepszym sposobem nauki do egzaminu ósmoklasisty jest systematyczna praca oparta na rozwiązywaniu arkuszy egzaminacyjnych z poprzednich lat oraz powtarzaniu konkretnych typów zadań, a nie tylko bierne czytanie podręczników. Kluczem jest zrozumienie struktury egzaminu i zapoznanie się z wymaganiami CKE.

Najważniejsze:

1. **Systematyczność.**
2. **Rozwiązywanie arkuszy egzaminacyjnych - nawet tych najstarszych.**
3. **Sprawdzanie samodzielnie, z kluczem odpowiedzi, swojej pracy i staranie się zrozumieć błędy.**
4. **Ucz się przez notowanie, mapy myśli i tłumaczenie sobie zagadnień, zamiast tylko wielokrotnego czytania tego samego.**

2. Co zrobić w ostatnim dniu przed egzaminem?

- **Powtarzaj wzory matematyczne, lektury itd. ze swoich notatek.**
- **Zadbaj o odpoczynek i sen**



10

PYTAŃ DO *Pani Oli*



Aleksandra Dzieścielewska

Nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej



-Dzień dobry



-Dzień dobry



-Jakie jest Pani największe marzenie?



-Od zawsze marzyłam o odbyciu podróży dookoła-świata.



-Co lubi pani robić w wolnym czasie?



-Zazwyczaj czytam książki i spędzam czas z przyjaciółmi.



-Jakie jest Pani ulubione danie?



-Uwielbiam owoce morza.



-Czy w dzieciństwie lubiła Pani chodzić do szkoły?



-Nie lubiłam zbytnio podstawówki, natomiast liceum bardziej przypadło mi do gustu



Aleksandra Dziecielewska

Nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej



10

PYTAŃ DO

Pani Oli



-Jaki jest Pani ulubiony film?



-Mam dużo ulubionych, ale takim sentymentalnym filmem jest „Spacer w chmurach”.



-Jak to się stało, że uczy Pani w klasach 1-3?



-Na początku pracowałam w przedszkolu, w biurze, gdzie Pani Dyrektor zauważyła, że bardzo dobrze dogaduję się z dziećmi i zasugerowała, żebym została nauczycielem. Poszłam za radą i rozpoczęłam studia.



-Jakie są według Pani zalety pracy w szkole?



-Takie, że jest taka „rodzinna” atmosfera i dzięki temu przyjemnie się pracuje.



-Czy jest coś takiego co warto by było zmienić w naszej szkole?



-Żeby nauczyciele i uczniowie spędzali więcej czasu razem, nie tylko na lekcjach.



-Skąd się wzięło zainteresowanie nauczaniem w klasach 1-3?



-Wolę pracę z młodszymi dziećmi, bo są niezwykle wdzięczni.





Aleksandra Dzieścielewska

Nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej



10

PYTAŃ DO

Pani Oli



-Jak to się stało, że uczy Pani w tej szkole i ile Pani tu pracuje?



-Pracuję tu osiem lat i to była moja pierwsza praca, którą przyjąłem w grudniu. Uczę w tej szkole trochę dzięki Pani Izcie Kołacińskiej, która tu uczyła, a jesteśmy spokrewnione więc poinformowała mnie, że w naszej szkole szukają nauczyciela.



-Dziękujemy za przeprowadzony wywiad. Do widzenia.



-Do widzenia.





SPORT WOKÓŁ NAS

Zimowe Igrzyska Olimpijskie 2026

22 lutego zakończyły się zimowe Igrzyska Olimpijskie 2026 które odbywały się w Mediolan Cortina d'Ampezzo we Włoszech na których były sporty typu biathlon, curling, hokej na lodzie, łyżwiarstwo figurowe czy łyżwiarstwo szybkie. Wśród Polskich Medalistów są:

- **Paweł Wąsek** - Skoki narciarskie - srebro – duety
- **Kacper Tomasiak** – Srebro – skocznia normalna (indywidualnie), srebro – duety, brąz – skocznia duża (indywidualnie)
- **Władimir Semirunnij** – zdobył srebrny medal w łyżwiarstwie szybkim 10 000 metrów.





SPORT WOKÓŁ NAS

Rozmowa z Julią Nowańską o jej
zainteresowaniu akrobatyką

- **Jaki Sport Trenujesz? I od Kiedy?**

Julia Nowańska: Trenuję Akrobatykę i Akrobatykę Powietrzną, Zaczęłam trenować Akrobatykę w wieku 4 lat a Akrobatykę Powietrzną w wieku 10

- **Skąd pomysł na zaczęcie Akrobatyki i Akrobatyki Powietrznej?**

Julia Nowańska: Mój brat Kacper (w zeszłym roku odszedł z tej szkoły) lubił akrobatykę i nauczył mnie większości rzeczy, które umiem. Akrobatykę powietrzną zaczęłam nie chcący, byłam w szkole tańca i zobaczyłam zajęcia z Akrobatyki Powietrznej więc się na nią zapisałam.

- **Jakie masz osiągnięcia?**

Julia Nowańska: Powinnam dostać 1 miejsce w kategorii amator, lecz sędziowie nie uwierzyli, że trenuje pierwszy rok. Przesunęli mnie więc do kategorii profesjonalnej. Zdobyłam też nagrodę specjalną z Tolą Papis z klasy 6a i z Kornelią Papis z klasy 4b.

- **Gdzie Trenujesz ?**

Julia Nowańska: Trenuje w Flash Akademia Tańca i ćwiczę z dwiema bardzo utalentowanymi dziewczynami z naszej szkoły, jak już wcześniej wspomniałam z Tolą z 6b i z Nelą z 4B.

- **Dziękuję za rozmowę i życzymy ci wielu udanych występów.**

Julia Nowańska: Dzięki!

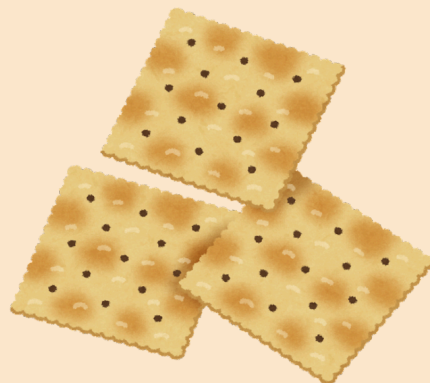




STREFA UŚMIECHU

1

Czego szuka sprinter w samochodzie?
- Biegu.

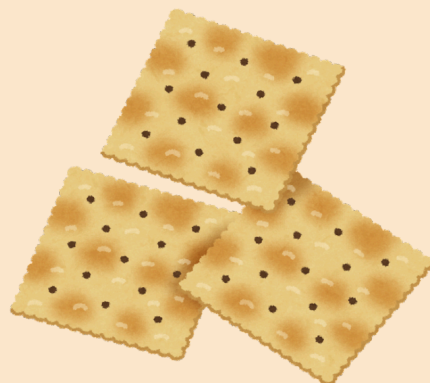


2

Co robi detektyw podczas czytania książki?
- Śledzi tekst.

3

Jak nazywa się ryba szpiega?
- Śledź.

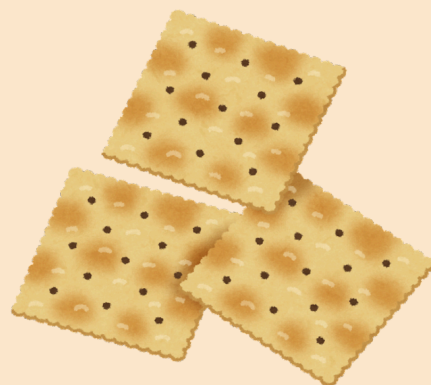




STREFA UŚMIECHU

4

Co robi krowa na budowie?
- Muuuuruję.



5

Co mówi nauczycielka geografii,
gdy wybiera kolor butów?
- Morze Czerwone

6

Jaki jest najśłodczy pies na świecie?
- Cukier Pudel.



EXPRESS KUCHNIA

Staropolski żurek

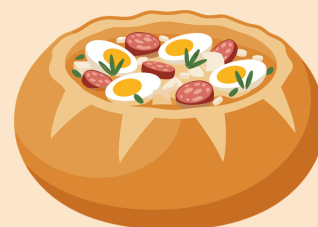
Składniki:

- 1 litr domowego bulionu warzywnego
- 300 - 500 ml zakwasu żytniego do żurku
- 3 kiełbasy białe parzone
- 350 g boczku surowego wędzonego
- 1 łyżka tartego chrzanu
- 1 ząbek czosnku - 5 g
- 3 łyżki śmietanki kremówki 30 % lub 36 % - można pominąć
- przyprawy: 1 łyżka majeranku; 2 ziarna ziela angielskiego; 1 listek laurowy
- do podania: jajka na twardo oraz natka pietruszki



Sposób przygotowania:

Aby zrobić żurek staropolski należy ugotować wcześniej bulion warzywny. Zazwyczaj gotuję go sobie dzień wcześniej lub tego samego dnia z rana i przelewam do dużego słoika lub do miski. Bulion do żurku szykuję z kilku warzyw, bez dodatku ziół. Na tarce ścieram: kawałek bulwy selera, korzeń pietruszki, obraną marchew. Dodaję kawałek pora i wlewam 1,5 litra wody. Całość gotuję godzinę. Bulion przecedzam i po przestudzeniu odkładam do lodówki lub od razu używam do zrobienia żurku. Powinno wyjść minimum 1000 ml wywaru.





EXPRESS KUCHNIA

Staropolski żurek

KROK 1

Do żurku staropolskiego daję kielbasę białą parzoną. Do żurku potrzebuję użyć trzy kielbasy o łącznej wadze około 330 gramów. Pozostałe kielbasy odkładam do upieczenia np. z ziemniakami i podaję jako osobne danie.

KROK 2

Kawałek surowego, wędzonego boczku bez skóry o wadze około 350 gramów pokrój w drobną kostkę. Boczek podsmażaj kilka minut (u mnie w garnku, w którym będę szykować cały żurek), aż tłuszcz się wytopi i mięso lekko zarumieni. Po około 5-10 minutach do garnka dołóż też białe kielbasy, które należy wcześniej pokroić w plasterki o grubości do 1 cm. Całość podsmażaj przez następne pięć minut.

KROK 3

Po tym czasie do garnka wlej przygotowany wcześniej litr gorącego bulionu warzywnego (może go być też odrobinę więcej). Dodaj łyżkę majeranku, dwa ziarna ziela angielskiego, listek laurowy oraz cały, obrany ząbek czosnku. Zamieszaj zawartość garnka i przykryj go przykrywką. Żurek gotuj na małej mocy palnika przez 10 minut.

KROK 4

Po 10 minutach gotowania, do żurku staropolskiego dodaj łyżkę tartego chrzanu. Wlej również zakwas żytni do żurku. Polecam skorzystać z mojego przepisu na zakwas na żurek. Możesz też kupić gotowy zakwas w butelce. Osobiście bardzo lubię, gdy żurek wychodzi gęsty i kwaśny. Jeśli jednak gotujesz go po raz pierwszy lub też wolisz delikatniejsze zupy, to na początek zalecam wlać do garnka 300 ml zakwasu. Po zagotowaniu sprawdź konsystencję oraz smak żurku. Być może taka ilość zakwasu będzie dla Ciebie wystarczająca. Żurek staropolski gotuj na minimalnej mocy palnika, bez przykrycia przez około dwie minuty. Powinien w tym czasie ładnie zgęstnieć.

Porada: Zanim wlejesz zakwas do garnka, koniecznie wymieszaj mąkę z zakwasem na jednolity, mętny płyn. Jeśli Twój zakwas jest po otwarciu lekko gazowany, to nic się nie martw. To całkiem naturalne.





EXPRESS KUCHNIA

Staropolski żurek

KROK 5

Na samym końcu dodaj do żurku do trzech łyżek śmietanki kremówki 30 % lub 36%. Takiej śmietanki nie trzeba wcześniej hartować. Jeśli wolisz użyć kwaśnej śmietany 18%, to pamiętaj by do szklanki odlać trochę wrzącego żurku. Wywar wymieszaj ze śmietaną i ponownie wlej do żurku. Żurek staropolski zamieszaj i wyłącz. Śmietaną można też śmiało pominąć. Żurek staropolski polecam podać z jajkami ugotowanymi na twardo lub twarogiem typu krajanka. Bardzo dobrze smakuje również z ciemnym pieczywem pieczonym na zakwasie oraz z podanymi osobno ziemniakami tłuczonymi okraszonymi podsmażoną na rumiano cebulką.

Smacznego!





HITY KINA

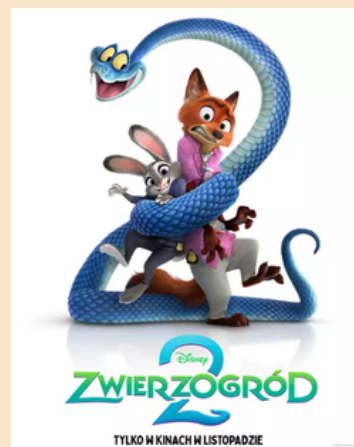
Recenzja filmu „Zwierzogród 2”

Na film „Zwierzogród 2” czekałam już od momentu premiery pierwszej części. Moje wymagania były dość wysokie ponieważ „Zwierzogród” zajmuje honorowe miejsce w moim rankingu bajek Disney’a.

W nowej części poznajemy dalsze losy Judy Hopps i Nick’a Bayer’a. Wpadają oni na trop gada, który nielegalnie przebywa w Zwierzogrodzie. Zgłębiamy smutną historię tego gatunku i przyczynę wygania ich z miasta. Czy Nick i Judy zdołają rozwiązać tę sprawę i przy okazji się nie znienawidzić? Co jak się okaże nie jest takie łatwe przy ich zróżnicowanych charakterach.

Fabula była bardzo dynamiczna choć trochę przewidywalna a sama animacja bardzo dopracowana. Mnóstwo tam nowych, ciekawych postaci i miejsc. Trudno znaleźć kadr gdzie w tle nie ma jakiegoś drobnego szczegółu. To wszystko sprawia, że świat przedstawiony wydaje się bardzo realistyczny.

Jako wieloletnia miłośniczka Disney’a, w przeciągu ostatnich lat przeżywałam lekki zawód ich produkcjami. Ta jednak zdecydowanie stanęła na wysokości zadania, dlatego dostaje ode mnie 4/5 gwiazdek.



PRZYGODY KRZYSIA

Krzysio jest z kolegami
na lodowisku. Ciekawie co
tym razem zrobią.

Krzysio, nie pędź tak!

Eeee
dam radę!

wważaj!

Kaaa uu!

AAA VVV AAA!

Lodo-wisko

CIEPŁE
NAPoje

Wszystko
dobrze?!

Nie!

Peł godzinę później...



Dzięki, że przyjechałaś mamó.

Mam nadzieję, że nic nie złamałaś.

W szpitalu, wszystkiego się dowiemy.



W szpitalu Krzysio dowiedział się, że ma złamaną kostkę. Tydzień później był w domu i leczył kostkę.

Tak, na szczęście wszystko dobrze się skończyło.



Cieszę się że, nie Ci się nie stało.

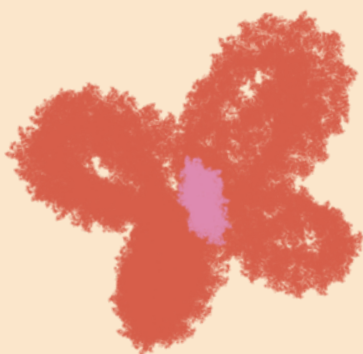


KONIEC



Z okazji minionego już Dnia Kobiet składamy najserdeczniejsze życzenia wszystkim czytelniczkom, nauczycielkom oraz uczennicom.

Redakcja Expressu Szkolnego



Witajcie! - Pola Korzeniowska

Wspomnienia z ferii - Weronika Piotrowska

Rady dla ósmoklasistów - Redakcja Expressu Szkolnego

10 pytań do... - Pola Korzeniowska, Julianna Kuras

Sport wokół nas - Miłosz Szczodrowski

Strefa uśmiechu - Redakcja Expressu Szkolnego

Express Kuchnia - Redakcja Expressu Szkolnego

Hity Kina - Nina Melhelm

Przygody Krzysia - Józef Lenar

Oprawa graficzna i edycja - Jakub Bociąga