

Dębowe Ucho

Gazetka dla uczniów klas 4-6

Sporty letnie i wakacje

Numer 5



Sondy na temat sportów letnich, wakacji i o lodach.



Artykuły:

Dokąd warto pojechać latem?



Przepisy na lody.

1

WYWIADY Z POLSKIMI
KAJAKARKAMI:
KAROLINĄ NAJĄ I ANNAŃ PUŁAWSKĄ

2

SONDY

3

PRZEPISY
I LETNIE
PORADY

Wywiad z Karoliną Nają

Karolina Naja to polska kajakarka, multimedalistka olimpijska, wicemistrzyni olimpijska oraz trzykrotna brązowa medalistka igrzysk olimpijskich, mistrzyni świata i sześciokrotna mistrzyni Europy, dwukrotna złota oraz brązowa medalistka igrzysk europejskich. Od 2021 roku jest żołnierką zawodową Wojska Polskiego.

Dziennikarka: Dzień dobry, bardzo Pani dziękuję za możliwość przeprowadzenia wywiadu do naszej gazetki szkolnej.

K. Naja: Nie ma sprawy.

Dziennikarka: Pierwsze pytanie: Kiedy zaczęła się Pani interesować kajakarstwem?

K. Naja: Kajakarstwem zaczęłam się interesować dokładnie w piątej klasie szkoły podstawowej. Było to spowodowane tym, że mieszkałam na osiedlu, blisko jeziora, na którym często spędzałam czas wolny i kiedy dowiedziałam się, że jest tam przystań kajakowa, i mogę tam trenować razem z moimi koleżankami, zaczęłyśmy uczęszczać na zajęcia i bardzo spodobał mi się ten sport.

Dziennikarka: Czy według Pani kajakarstwo to trudny sport? Dlaczego?

K. Naja: Myślę, że na samym początku nie jest trudny, ponieważ nie zajmuje nam dużo czasu, bo te zajęcia odbywają się tak 3-4 razy w tygodniu w klasie 5,6,7. Przede wszystkim kajakarstwo to nie tylko pływanie kajakiem, ale też gry zespołowe, treningi biegowe, zgrupowania w górach, treningi na siłowni, na basenie. Na początku mojej drogi sportowej wcale nie spędzałam najwięcej czasu na kajaku, tylko właśnie w różnych innych aktywnościach fizycznych i to jest najfajniejsze, że ćwiczymy na zewnątrz, na jeziorze, oczywiście jeśli pogoda na to pozwala, więc najlepiej trenuje się latem.

Dziennikarka: Gdzie Pani trenuje i pod opieką jakiego trenera?

K. Naja: Obecnie trenuję w kadrze narodowej i pod okiem trenera Zbigniewa Kowalczuka.

Dziennikarka: Co według Pani jest najtrudniejsze w byciu zawodowym sportowcem?

K. Naja: Ciężko powiedzieć. Są trudne momenty, kiedy po prostu mi się nie chce i gorzej się czuję, i kiedy na przykład pogoda nie jest sprzyjająca. Ale to jest tylko taki moment, taka chwila wątplenia i jeśli chcę coś osiągnąć, to takie momenty też są bardzo potrzebne, żeby docenić to, kiedy robi się łatwo, więc nie powiem, co jest najtrudniejsze. Trudne jest, gdy pogoda nie sprzyja i kiedy moje samopoczucie jest w gorszym stanie.

Dziennikarka: Jakie osiągnięcie sportowe jest dla Pani najważniejsze?

K. Naja: Myślę, że najważniejsze dla mnie są osiągnięcia podczas igrzysk olimpijskich. Jednak też wyróżniam pierwszy swój medal zdobyty podczas mistrzostw Śląska, bo rok wcześniej wydawało mi się, że zdobycie tego medalu jest niemożliwe, a okazało się, że po roku już stanęłam na podium i to był mój pierwszy taki sukces, i zachęciło mnie to do tego, żeby próbować dalej.

Dziennikarka: Czy doświadczyła Pani jakiś kontuzji podczas swojej kariery?

K. Naja: Nie, nie miałam żadnych takich poważniejszych kontuzji wykluczających mnie na dłuższy czas z treningu.

Dziennikarka: Czy ma Pani jakąś rutynę przed zawodami, przed wyścigiem?

K. Naja: Takiej typowej rutyny nie mam, ale na pewno rozgrzewam się i słucham muzyki, i koncentruję się na starcie - to jest taka jakby rutyna.

Dziennikarka: Czy istnieje coś takiego jak przyjaźń między rywalizującymi zawodniczkami?

K. Naja: Zależy, czy chodzi o rywalizację krajową, czy międzynarodową. Jeśli o krajową, to z dziewczynami, z którymi tworzymy reprezentację Polski, ale jednocześnie ze sobą rywalizujemy, tworzymy przyjaźnie, dobre znajomości. Czy nazywamy się przyjaciółkami? Tego bym nie powiedziała, ale myślę, że na tyle się szanujemy i lubimy, że darymy sobie nawzajem dużym wsparciem. Takim ludzkim normalnym wsparciem, kobiecym, dziewczęcym, takim, jakie każdy ma gdzieś w sobie. Ponieważ dużo czasu ze sobą spędzamy, częściej

spędzamy ze sobą czas niż z własną rodziną, więc jesteśmy taką sportową rodziną, takimi trochę siostrami.

Dziennikarka: Jakie cechy według Pani kształtuje sport?

K. Naja: Przede wszystkim cierpliwość i wytrwałość.

Dziennikarka: Co poradziłaby Pani młodym sportowcom, którzy dopiero rozpoczynają swoją karierę?

K. Naja: Żeby przede wszystkim próbowali, żeby siebie wspierali, żeby tworzyli fajną drużynę i żeby się nie poddawali.

Dziennikarka: Czy ma Pani jakieś inne hobby poza kajakarstwem?

K. Naja: Prywatnie jestem mamą, więc moje hobby to mój syn. Lubię posiedzieć w ogrodzie i może to nie jest moje hobby, ale mamy też pszczołki, więc lubię też tam czasem spędzić czas. Może ja tam za dużo nie robię, ale lubię być obecna przy tych czynnościach, które trzeba zrobić dla tych pszczołek.

Dziennikarka: To już było ostatnie pytanie, jeszcze raz dziękuję za udzielenie wywiadu. Miłego wieczoru.

K. Naja: Dziękuję bardzo i wzajemnie.





Akrobatyka

Hejka, uprawiam akrobatykę od 8 lat.
Pierwszą gwiazdę zrobiłam w wieku 4 lat.
uż wtedy uwielbiałam ten sport.
Moimi ulubionymi figurami akrobatycznymi są:
salto w tył, salto w przód, przejście w tył,
rundak, stanie na głowie i wiele innych.
Aktualnie uczę się machówki bokiem na air
tracku, szpagatów, fiłflaka w tył na trampolinie
oraz kilku innych.
Uwielbiam akrobatykę!!!



Teraz napiszę Wam o rodzajach akrobatyki.
Rodzaje akrobatyki: akrobatyka sportowa,
akrobatyka sportowa, akrobatyka gimnastyczna,
akrobatyka cyrkowa, akrobatyka freestyle.

W akrobatyce powietrznej na szarfię jednymi z najtrudniejszych elementami są: neck hang i toe hang, a na trampolinie śruba. Jednak w porównaniu do siebie toe hang i neck hang są trudniejsze niż śruba o około 50%



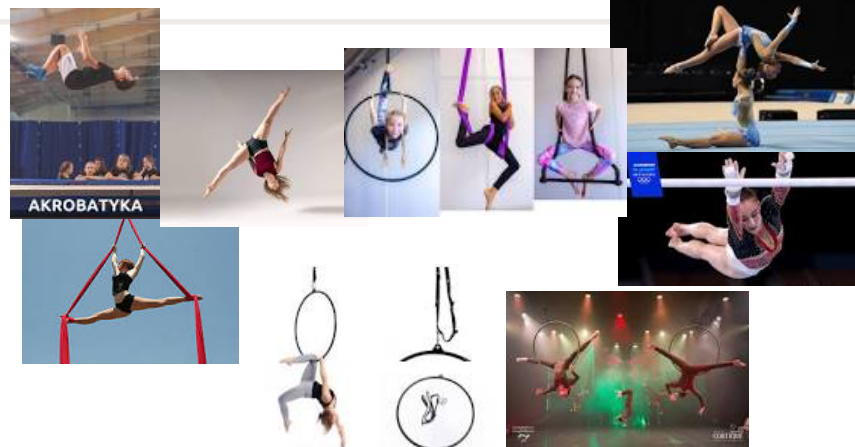
Księżyc na kole



Szpagat na szarfię



Podwójny ptak



WYWIAD Z ANNA PUŁAWSKĄ

**Anna Puławska - polska kajakarka,
wicemistrzyni olimpijska i brązowa
medalistka igrzysk olimpijskich,
srebrna medalistka mistrzostw
świata, mistrzyni Europy,
dwukrotna złota oraz brązowa
medalistka igrzysk europejskich.**

Dziennikarka: Dzień dobry.

A. Puławska: Dzień dobry.

Dziennikarka: Bardzo dziękuję za
możliwość przeprowadzenia wywiadu.

A. Puławska: Nie ma za co.

Dziennikarka: Pierwsze pytanie: kiedy
zaczęła się Pani interesować
kajakarstwem?

A. Puławska: Moje takie pierwsze
zainteresowania kajakarstwem pojawiły
się, gdy miałam 9 lat i razem z moją
siostrą bliźniaczką mieszkaliśmy na
Mazurach - tam, gdzie jest bardzo dużo
jezior, więc zawsze z okna naszego
bloku widziałyśmy kajakarzy, którzy
trenują i zawsze chcieliśmy być tak jak
oni, więc zaczęłyśmy trenować
kajakarstwo.

Dziennikarka: Czy według Pani
kajakarstwo to trudny sport? Dlaczego?

A. Puławska: Tak, uważam, że jest to
trudny sport, ale gdy zaczyna się go
poprzez zabawę, to bardzo mi się

spodobał, ponieważ jest tam duża
dyscyplina, można się wiele nauczyć i
przede wszystkim zadbać o swoje
zdrowie i rozwijać się w ruchu.

Dziennikarka: Gdzie Pani trenuje i pod
opieką jakiego trenera?

A. Puławska: Obecnie trenuję w kadrze
narodowej pod opieką dwóch trenerów:
trenera Zbigniewa Kowalczuka i trenera
Grzegorza Łabędzkiego.

Dziennikarka: Co według Pani jest
najtrudniejsze w byciu zawodowym
sportowcem?

A. Puławska: Myślę, że najtrudniejsze
jest to, że 300 dni w roku jestem poza
domem.

Dziennikarka: Jakie osiągnięcie
sportowe jest dla Pani najważniejsze?

A. Puławska: Myślę, że każde moje
osiągnięcie sportowe jest dla mnie
bardzo ważne. Na pewno to, które jest
najważniejsze, czyli srebrny medal
igrzysk olimpijskich oraz brązowy medal
igrzysk olimpijskich.

Dziennikarka: Czy doświadczyła Pani
jakiś kontuzji podczas swojej kariery
sportowej?

A. Puławska: Nie.

Dziennikarka: Czy ma Pani jakąś rutynę
przed zawodami?

A. Puławska: Tak, moją rutyną jest
słuchanie mojej ulubionej piosenki i
zawsze ją sobie śpiewam przed startem,
żeby się pozytywnie naładować na start.

Dziennikarka: Jaki tytuł ma ta piosenka?

A. Puławska: Marek Grechuta „Dni, których jeszcze nie znamy”

Dziennikarka: Czy istnieje coś takiego jak przyjaźń między rywalizującymi zawodniczkami?

A. Puławska: Na pewno mamy z dziewczynami do siebie dużo szacunku i taką relację bardzo bliską, ponieważ spędzamy ze sobą 300 dni w roku. Przyjaźń - myślę, że to jest duże słowo, ale po prostu szanujemy się i jesteśmy zgraną drużyną.

Dziennikarka: Jakie cechy według Pani kształtuje sport?

A. Puławska: Na pewno samodyscyplinę, która również przydaje się w życiu codziennym, wytrwałość w dążeniu do swoich celów i jeszcze taka wola walki, czyli to, że żadna sytuacja, która się wydarzy, nie jest dla nas niemożliwa, potrafimy z każdej sytuacji wyjść.

Dziennikarka: Co poradziłaby Pani młodym sportowcom, którzy dopiero co zaczynają swoją karierę sportowcom?

A. Puławska: Na pewno żeby się nie poddawali i żeby zakładali sobie takie małe cele, aby małymi krokami dochodzić do tych celów, żeby za dużo od siebie nie wymagać, ale spokojnie w swoim tempie, po prostu dobrze się bawić i korzystać z tego, że sport na takim wyższym poziomie otwiera drogę do wielu rzeczy pomagających się rozwijać.

Dziennikarka: Czy ma Pani jakieś inne hobby poza kajakarstwem?

A. Puławska: Tak, bardzo lubię śpiewać.

Dziennikarka: Jeszcze raz dziękuję za wywiad i życzę miłego wieczoru.

A. Puławska: Nie ma za co, wzajemnie.



Siatkówka

Co to jest siatkówka?

SIATKÓWKA TO GRA ZESPOŁOWA POLEGAJĄCA NA WYKORZYSTANIU UMIEJĘTNOŚCI CAŁEJ DRUŻYNY. TO ZNACZY, ŻE KAŻDY MA TAM JAKĄŚ ROLĘ I WYKONUJĄC SVOJE ZADANIE, POMAGA CAŁEJ SZEŚCIOOSOBOWEJ DRUŻYNIE.



Kategorie wiekowe:

DLA DZIESIĘCIOŁATKÓW = GRA 1 OSOBA PRZECIWKO 1 OSOBIE.

DLA JEDENASTOLATKÓW = GRAJĄ 2 OSOBY PRZECIWKO 2 OSOBOM.

DLA DWUNASTOLATKÓW = GRAJĄ 3 OSOBY PRZECIWKO 3 OSOBOM.

DLA TRZYNASTOLATKÓW = GRAJĄ 4 OSOBY PRZECIWKO 4 OSOBOM.

DLA CZTERNASTOLATKÓW I STARSZYCH = GRA 6 OSÓB PRZECIWKO 6 OSOBOM.

Osiągnięcia naszych reprezentacji:



-4 SREBRNE I 4 BRĄZOWE MEDALE NA MISTRZOSTWACH EUROPY.
-1 SREBRNY I 2 BRĄZOWE MEDALE NA MISTRZOSTWACH ŚWIATA.



-MAMY 3-KROTNE MISTRZOSTWO ŚWIATA.
-MAMY RÓWNIEŻ 2-KROTNE MISTRZOSTWO ŚWIATA.



ROWER



Pierwszy rower nie przypominał w ogóle dzisiejszego, ponieważ miał jedno małe kółko z przodu i dwa duże kółka z tyłu i był przeznaczony do przewożenia dwóch osób.

Mistrz świata w kolarstwie to Tadej Pogacar. Urodził się **21.09.1998r.** Brązowy medal zdobył w Tokio **2020** roku, kolejny złoty medal wywalczył w Zurychu w **2024** roku, a ostatni brązowy medal zdobył w Glasgow w **2023** roku.

Budowa roweru:

- rama rowerowa,
- kierownica,
- łańcuch,
- pedały,
- siodełko,
- opony,
- przerzutki.



Lemoniada arbuzowa

Składniki:

- 600g miąższu arbuza
- sok z cytryny
- 30-50g z syropu agawy (lub miodu)
- 20 kostek lodu
- 1200g wody mineralnej niegazowanej
- świeże liście mięty

Sposób przygotowania:

- Zmiksuj wszystkie składniki oprócz mięty.
- Po tym, jak lemoniada będzie gotowa, dodaj miętę.
- Podawaj od razu po przygotowaniu.

Smaczno!



Miłego gotowania!

Lody pistacjowe

Składniki:

- 400 ml śmietanki
- 100 g pasty pistacjowej
- 6 łyżeczek cukru pudru
- pistacje pokrojone na kawałki



Sposób przygotowania:

- Śmietankę ubijamy przez 4 minuty.
- Dodajemy pastę pistacjową oraz cukier puder.
- Miksujemy przez 3 minuty i przelewamy do szklanego pojemnika.
- Posypujemy pistacjami i wkładamy do zamrażarki.
- Przez pierwsze 4 godziny masę mieszamy co 30 minut.
- Lody polecam podawać z kremem pistacjowym.

Przepisy na pyszne domowe lody

1. Lody malinowe

Składniki:

100 gramów mrożonych malin,

1 banan,

pół szklanki mleka (nieobowiązkowo).

Sposób przygotowania: Wrzuć do miksera banana pokrojonego w plastry, a następnie zrób to samo z pozostałymi składnikami. Składniki miksuj do uzyskania gładkiej masy (muszą mieć konsystencję masła). Następnie przełóż lody do miski i umieść ją w lodówce, po 20 minutach wyjmij. Smacznego!



2. Lody bananowo - czekoladowe.

Składniki:

2 banany,

1 szklanka mleka,

kakao.

Sposób przygotowania: Pokrój banana i wrzuć go do miksera, następnie zrób to samo z mlekiem, dorzuć 3 łyżki kakao i zmiksuj. Gdy uzyskasz jednolity krem o konsystencji masła, przelej go do miski i wsadź do lodówki na 1 godzinę. Wyjmij z lodówki i rozkoszuj się smakiem.



Przepis na lody karmelowe

Składniki:

- 1 puszka masy kajmakowej (krówkowej),
- szklanka śmietanki 30% (250 ml),
- opakowanie serka mascarpone - 250g,
- płaska łyżeczka soli,
- pół szklanki orzechów ziemnych prażonych, solonych - 100g.



Sposób przygotowania:

Weź trzy łyżki masy kajmakowej i odłóż sobie do osobnej miseczki, wrzuc do niego 100g orzeszków ziemnych.

Do naczynia z większością masy kajmakowej dodaj 250g serka

mascarpone (całe opakowanie), dodaj łyżeczkę drobnej soli. Całość bardzo dokładnie wymieszaj na gładką masę. Szklankę śmietanki 30% (powinna być bardzo dobrze schłodzona) ubij na sztywno. Śmietankę miksuj na niższych obrotach, by nie zachłapać nią kuchni. Stopniowo zwiększać moc do maksymalnej. Ubijanie przerwij, gdy śmietanka zrobi się sztywna. Łyżka po łyżce dodawaj śmietankę do kremu kajmakowego z mascarpone. Powoli mieszaj masę, przełóż ją do naczynia, w którym będziesz mrozić lody. Na krem włożony do pojemnika wylej resztę masy kajmakowej z orzechami. Lody należy włożyć do zamrażalnika nastawionego na -15 stopni i należy mrozić je od 4,5h do 5h.



Dokąd warto pojechać latem?

- *Kopalnia soli w Wieliczce.*
Jest to bardzo ciekawe miejsce dla dzieci i dorosłych, które znajduje się w Polsce. Gdy zwiedzasz Wieliczkę, jesteś głęboko pod ziemią i wszystko jest z soli. Można tam też kupić sól oraz inne pamiątki.



- *Jezioro Garda.* Jest to bardzo ładne jezioro, które znajduje się we Włoszech. Można się tam zrelaksować i bardzo dobrze spędzić wakacje. Zobaczysz tam piękne, niepowtarzalne widoki.



- *Energylandia* to park rozrywki w Polsce z unikalnymi rollercoasterami, a dwa z nich są w dziesiątce najlepszych na świecie. W Energylandii są przepyszne lody oraz inne fascynujące atrakcje.



- *Dinant*, to miasto w Belgii, w którym są przepiękne skały oraz rzeka. Można popłynąć statkiem i podziwiać cudowne widoki. Jest tam też muzeum piwa, w którym możesz się dowiedzieć, jak jest wyrabiane.



- *Burj Khalifa*, to najwyższy wieżowiec na świecie, znajduje się w Dubaju. Pod nim znajduje się największa fontanna na świecie, a pokaz fontanny można obejrzeć za darmo. Jest także możliwość wjechania na szczyt wieżowca i przenocowania w hotelu, który się tam znajduje.



- *Wieża Eiffla* znajduje się w Paryżu, we Francji. Jest to wieża, która kiedyś była uznawana za największą budowlę na świecie. Można też wejść na sam szczyt i podziwiać przepiękne widoki.



- *Koloseum w Rzymie* to piękna budowla znajdująca się w stolicy Włoch. Koloseum wcześniej pełniło funkcję amfiteatru, odbywały się tam też walki gladiatorów.



Mitych wakacji!

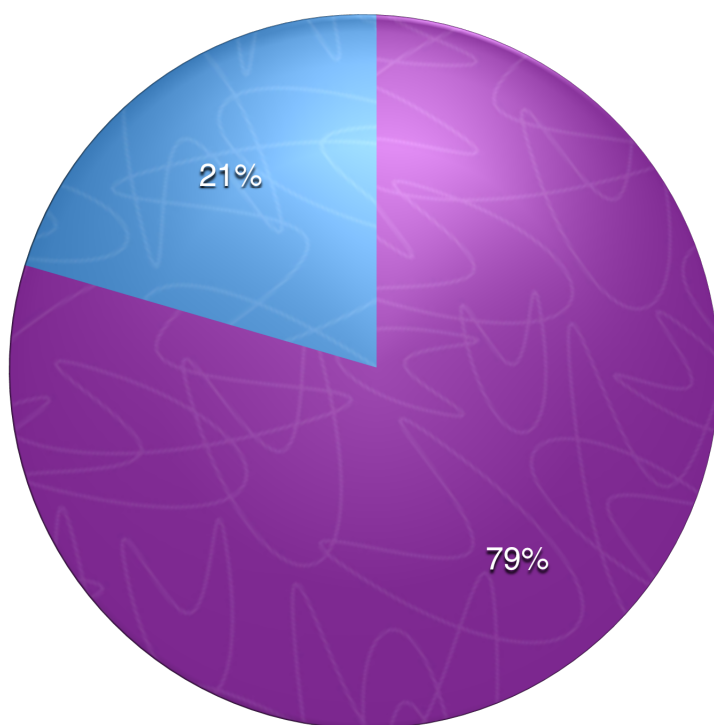


Sonda o zielonej szkole

1. Czy podobały Ci się pokoje na zielonej szkole?

● Tak

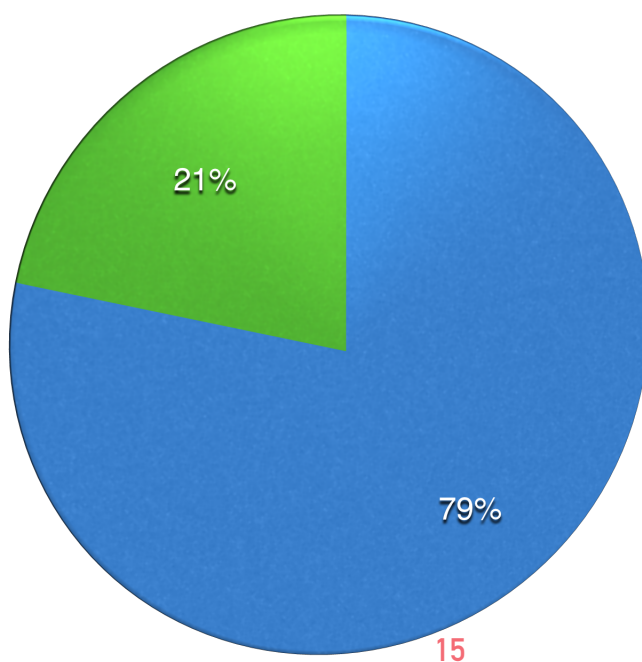
● Nie



CZY JEDZENIE NA ZIELONEJ SZKOLE BYŁO SMACZNE?

● tak

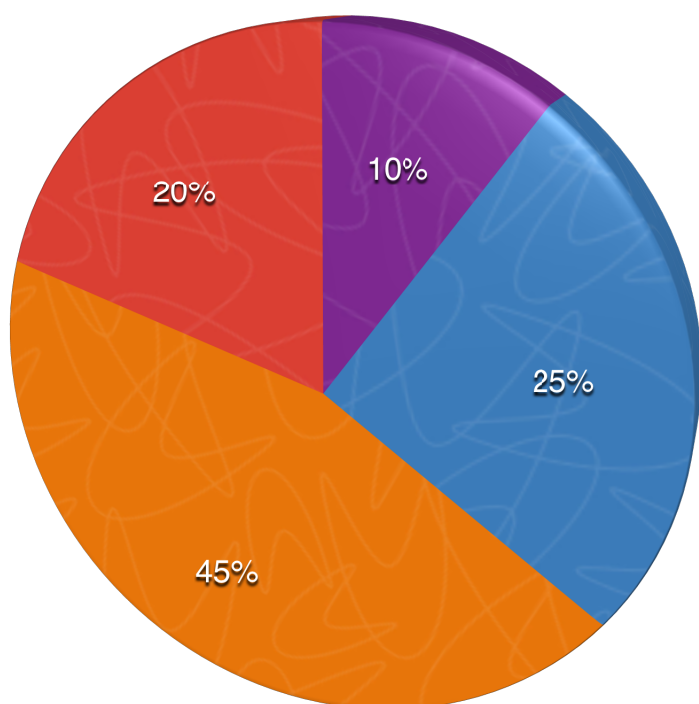
● nie



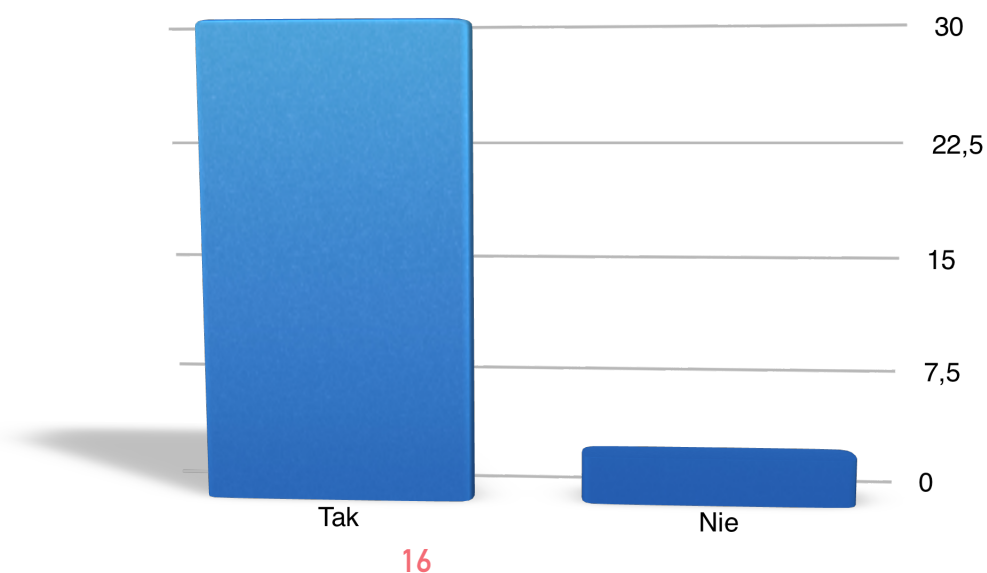
Sonda o zielonej szkole

GDZIE BYŁAŚ/BYŁEŚ NA ZIELONEJ SZKOLE?

● Nad morzem ● Nad jeziorem ● W mieście ● W górach ● Inne



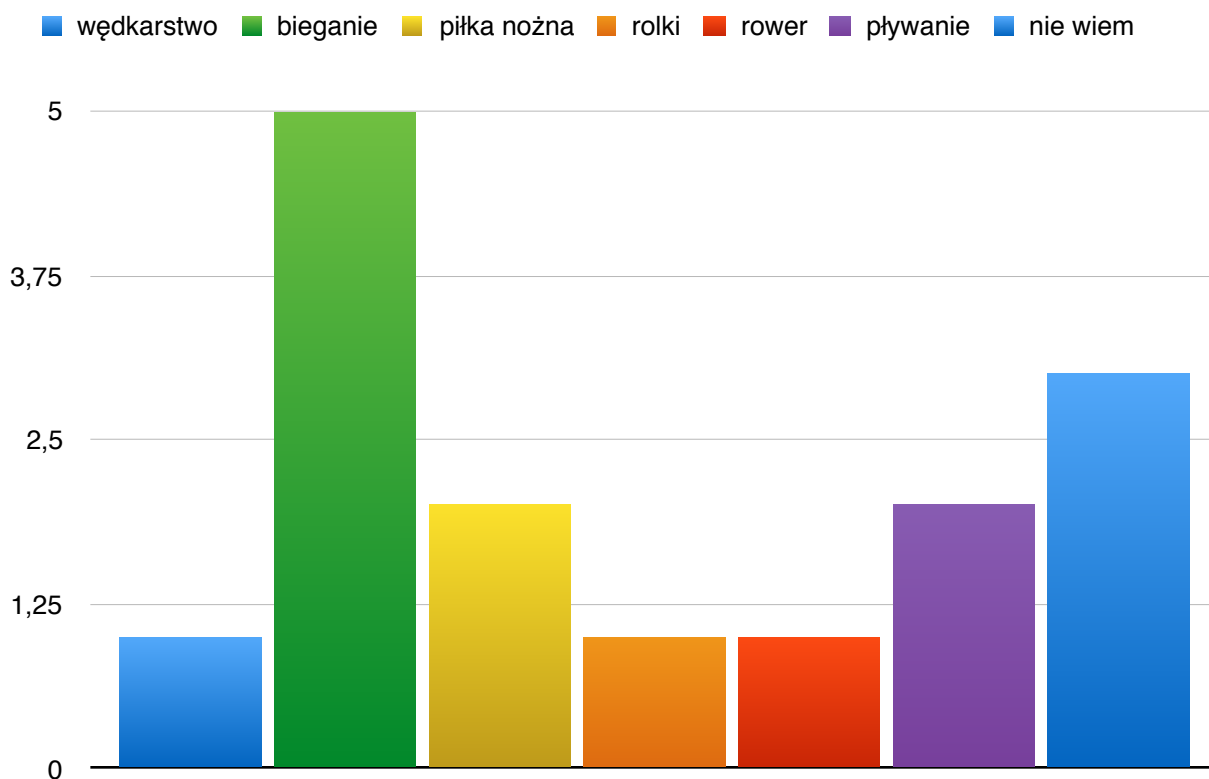
2. Czy podobało Ci się na zielonej szkole?



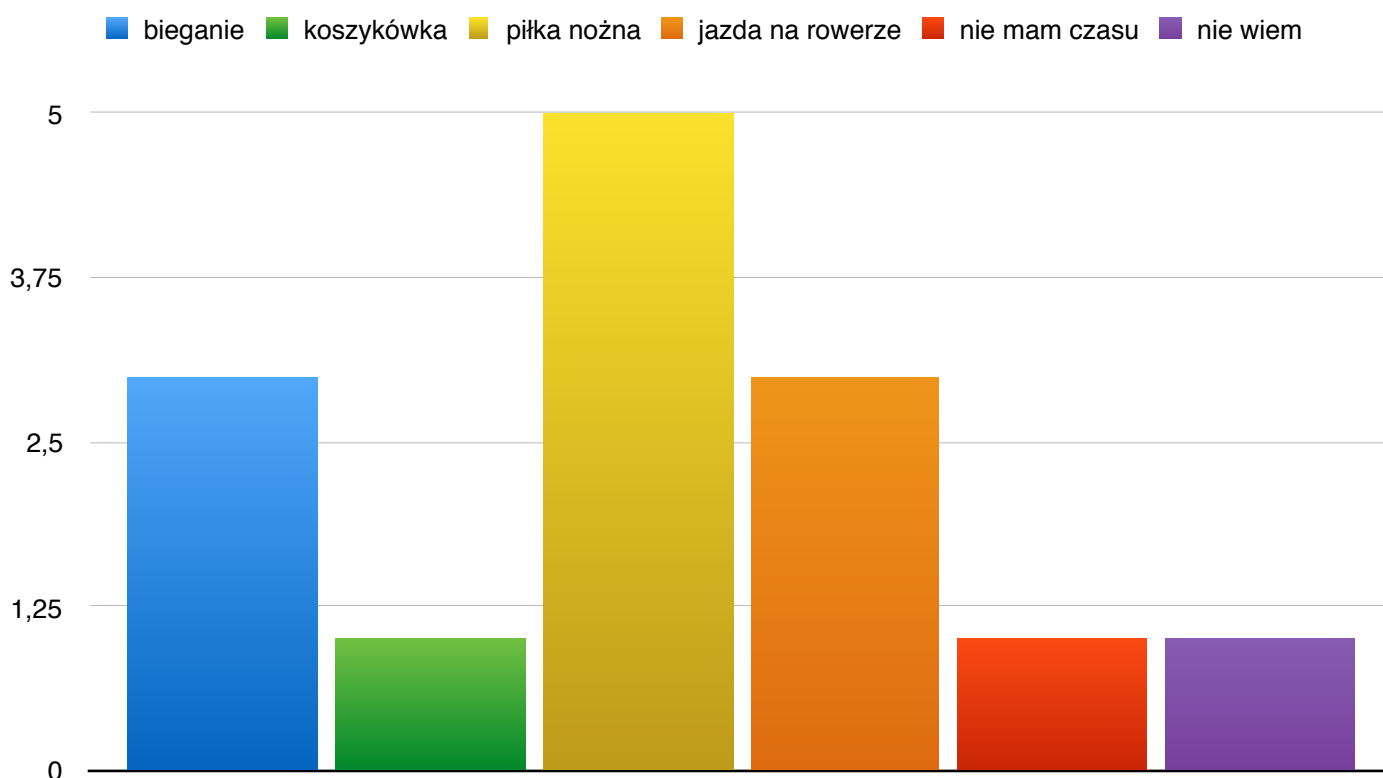
Sonda na temat sportów letnich



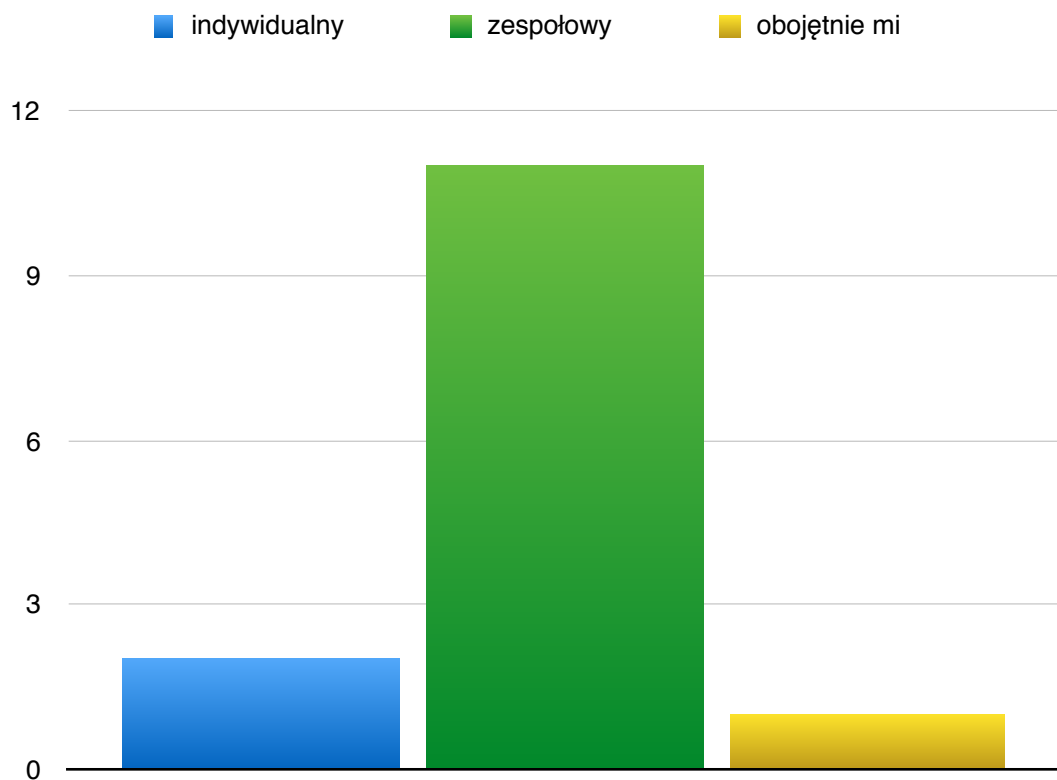
1. Jaki jest twój ulubiony sport letni?



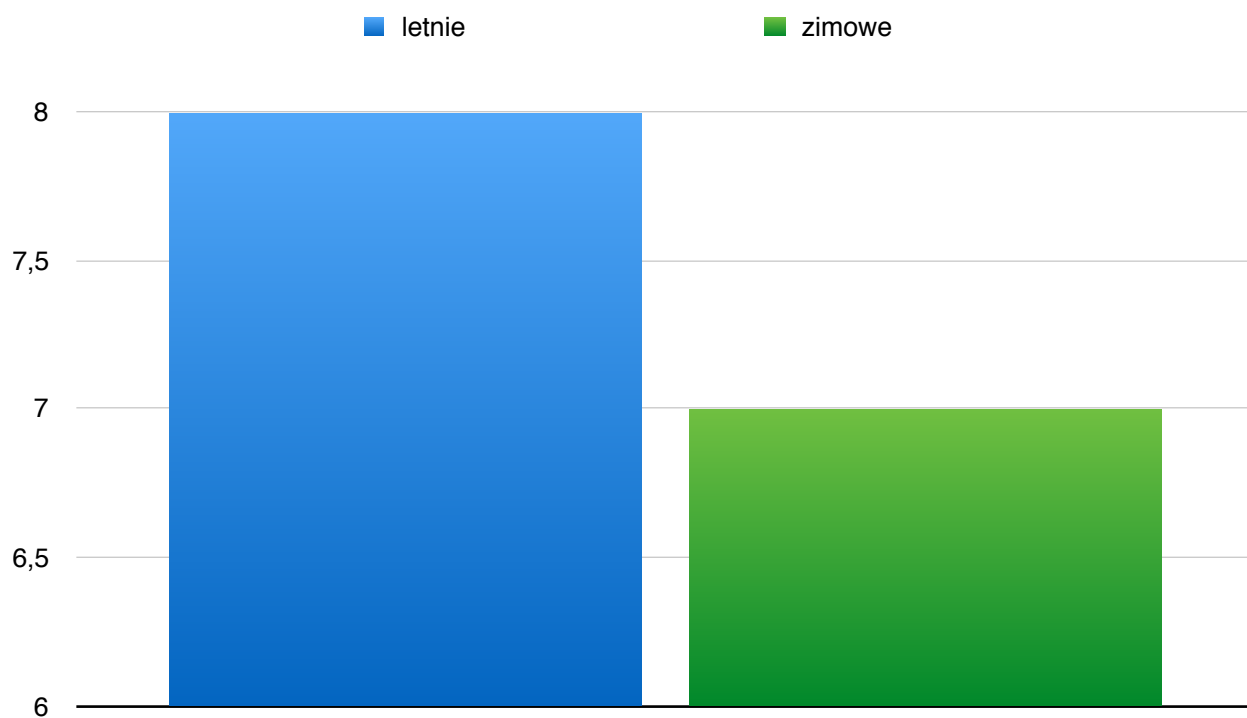
2. Jaki sport letni uprawiasz w wolnym czasie?



3. Wolisz sport indywidualny czy zespołowy?



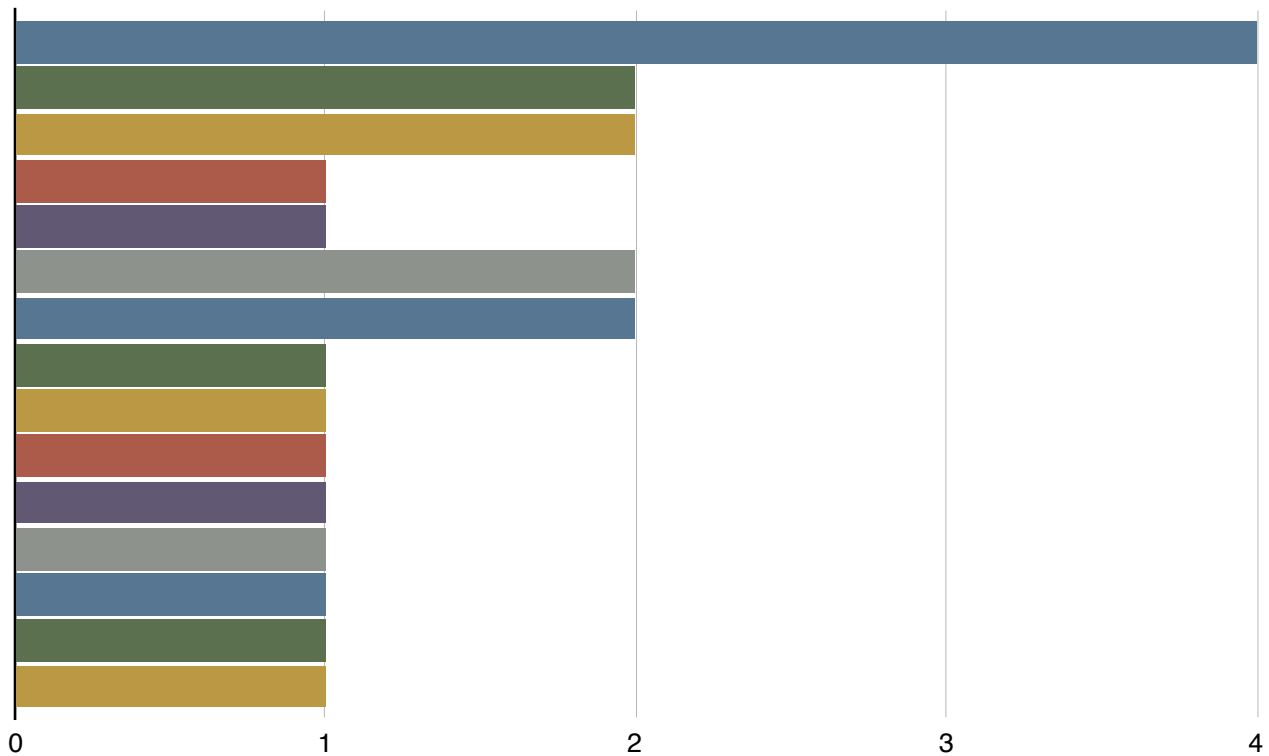
4. Wolisz sporty letnie czy zimowe?



SONDA NA TEMAT LODÓW

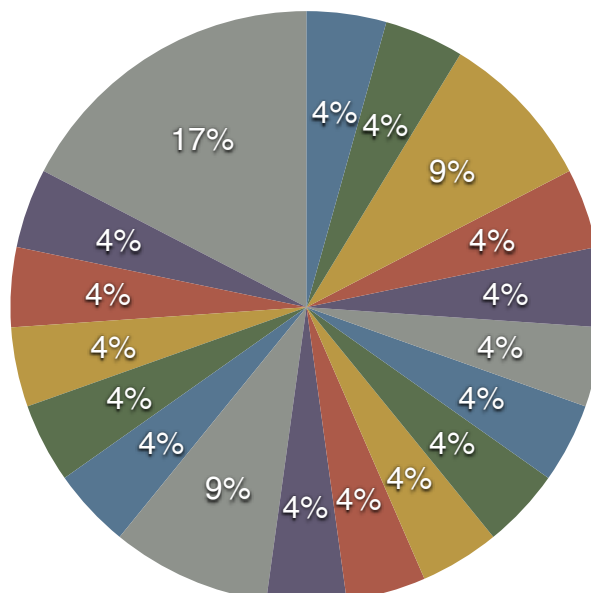
Jaki jest twój ulubiony smak lodów?

- | | | | | |
|--------------------|----------------------|------------------|--------------------|----------------|
| ■ Sorbet cytrynowy | ■ Waniliowe | ■ Czekoladowe | ■ Snickers | ■ Słony karmel |
| ■ Śmietankowe | ■ Sorbet truskawkowy | ■ Kinder bueno | ■ Czarna porzeczka | ■ Reesers |
| ■ Pistacja | ■ Oreo | ■ Mango-marakuja | ■ Nie wiem | ■ Malina |



Jaki najdziwniejszy smak lodów próbowałeś/próbowałaś?

- | | | | | |
|--------------------|-----------------------|----------------------|----------------|--------------------|
| ● Rabarbar | ● Szarlotka | ● Czekolada z chilli | ● Frutti Tutti | ● Cytryna z maliną |
| ● Chilli z awokado | ● Mięta z rumiankiem | ● Marakuja | ● Smoczy owoc | ● Babka piaskowa |
| ● Grejfrut | ● Dubajaska czekolada | ● Beza z maliną | ● Popcorn | ● Oscypkowe |
| ● Serowe | ● Oscypkowe | ● Nie wiem | | |



Smaki lodów

Lody o smaku czosnku (USA)



Girloy, California, festiwal czosnku

Podczas festiwalu czosnku w miejscowości Girloy, kalifornijskiej stolicy czosnku, czosnkowe lody to jedna z największych atrakcji. Lody te zaskakują swoją delikatnością.

Mają lekko ostry, intensywny

smak. Ten festiwal odbywa się co roku w ostatni pełny weekend lipca.

Najdziwniejsze smaki lodów:

Lody o smaku haggis (Szkocja)

Cebula, mąka, przyprawy?

To właśnie składniki lodów o smaku haggis, tradycyjnej szkockiej potrawy. Jest to pudding z owczych podrobów (serca, wątroby i płuc), zawiniętych w owczy żołądek.



Lody o smaku osmantusa (Chiny)

Osmantus to roślina kwitnąca w Azji, której kwiaty mają niezwykle intensywny, słodki, zmysłowy zapach. Lody o smaku osmantusa są delikatne i kwiatowe, często łączone z dodatkiem czerwonej fasoli. Ten nietypowy deser jest popularny w Chinach, zwłaszcza w okresie kwitnienia osmantusa.



Czytasz: smaki lodów

Najdziwniejsze smaki świata



POZOSTAŁE DZIWNIE SMAKI

Smaki, które tu wymieniamy, to tylko kilka z wielu ciekawych smaków na świecie, są też na przykład lody o smaku chilli (Meksyk) albo lody o smaku koniny (Japonia).

Summer list to do

1. Zrobić piknik.
2. Poleżeć na plaży.
3. Spotkać się z przyjaciółmi.
4. Sprzedawać własną lemoniadę w parku.
5. Zjeść lody z czterema galkami.
6. Zrobić śniadanie rodzicom.
7. Wymyślić przepis na własną lemoniadę.
8. Wyjechać na wycieczkę rowerową.
9. Wskoczyć do basenu w ubraniach.
10. Pojechać nad morze.
11. Ozdobić swój pokój letnimi dekoracjami.
12. Pojechać do wymarzonego miejsca.
13. Nagrać vlog o czymś.
14. Zjeść pizzę.
15. Upiec ciasto lub babeczki.
16. Przeczytać ulubioną książkę.



Miłych
wakacji!

Pomysły na nudę w wakacje

1. *Zrób sobie letnie etui na telefon.*
2. *Popływaj w basenie, w morzu lub w jeziorze.*
3. *Zadzwoń do przyjaciółki/przyjaciela.*
4. *Ustaw sobie nową tapetę na telefonie.*
5. *Upiecz ciasto lub babeczki i ozdób.*
6. *Poczytaj książkę.*
7. *Obejrzyj film.*
8. *Idź na spacer do lasu lub parku.*
9. *Ozdób pokój.*
10. *Zrób coś co zawsze chciałeś zrobić (nic niebezpiecznego).*
11. *Zrób domowe lody.*
12. *Porób sobie letnie fotki (na tle jeziora, pijąc lemoniadę).*
13. *Zrób kakao i wstaw je do lodówki na 35 min.*
14. *Polej się wodą z węża ogrodowego lub pobiegaj pod zraszaczem.*
15. *Napisz na małych karteczkach miłe słowa i wrzuć wszystkim sąsiadom po jednym do skrzynki.*
16. *Namaluj lub narysuj wakacyjny pejzaż np.: zachód słońca, dzieci bawiące się w parku.*
17. *Zrób laurkę dla każdego z domowników, a w środku napisz dobre słowa.*
18. *Ozdób sobie okładkę zeszytu szkolnego.*
19. *Napisz opowiadanie.*
20. *Porzucaj piłkę tenisową o ścianę.*



Summer vibe



STOPKA REDAKCYJNA, CZYLI AUTORZY GAZETKI :)

