



Frühling/Sommer 2024

Schülerzeitung

der Grundschule Nummer 16 in Pabianice

Inhalt:

In dieser Nummer:

- Interview mit Mikołaj Kacprzak aus der Klasse 7B
- Kochecke
- Modeecke
- Gesundes Leben
- Sommerferien



Bald wird es frei!

Am 21. Juni ist die Schule zu Ende! Wir haben aber noch interessante Artikel in dieser Nummer zu lesen!

Interview mit Mikołaj Kacprzak aus der Klasse 7B



1. Wie viele Jahre fährst du schon Motocross?

- Ich trainiere seit sieben Jahren.

2. Warum gerade diese Sportart? Hast du einmal an einen anderen gedacht?

- Ich habe noch nicht an einen anderen Sport gedacht. Ich interessiere mich für Motorfahren.

3. Wie fühlst du dich beim Fahren?

- Mich begleiten Stress, Zufriedenheit und Glück.

4. Was halten deine Eltern davon, dass du diesen Sport betreibst?

- Sie freuen sich, dass ich diese Art von Sport mache, aber machen sich Sorgen um meine Sicherheit und meine Gesundheit.

5. Hast du keine Angst vor einem Unfall?

- Nein, ich habe keine Angst

6. Hattest du schon einmal einen Unfall? Wenn ja, welche?

- Ich hatte mehr als einen. Einmal brach ich mir den Ellbogen und ich riss mir einen Muskel im Handgelenk. Aber an den Rest erinnere ich mich nicht mehr.

7. Wie viele Wettbewerbe hast du gewonnen?

- ca. 5-6

8. Wie oft trainierst du?

- Ich trainiere einmal pro Woche, manchmal auch zweimal



9. Siehst du deine Zukunft in diesem Sport?

- Natürlich, ich möchte Weltmeister werden

10. Wer gibt dir die größte Unterstützung?

- Meine größte Unterstützung ist meine Familie

DANKE FÜR DAS INTERVIEW



Tiramisu mit Erdbeeren

ZUTATEN

20 g Löffelbiskuits
1½ EL Amaretto
125 g Erdbeeren
25 g Zucker
62½ g Speisequark
62½ g Mascarpone
18¾ g Schlagsahne
¼ Pck. Vanillezucker
¼ TL Puderzucker
¼ TL Kakaopulver



SCHRITT 1

Löffelbiskuits mit etwas Amaretto beträufeln und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder würfeln. Die Erdbeeren mit der Hälfte des Zuckers bestreuen.

SCHRITT 2

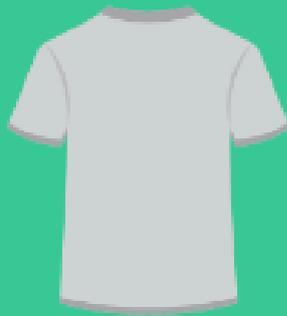
Restlichen Zucker mit Quark, Mascarpone, Sahne und Vanillezucker glatt rühren. Mit restlichem Amaretto aromatisieren.

SCHRITT 3

Löffelbiskuits, Erdbeerstücke (nach Belieben einige zum Garnieren beiseite stellen) und Creme in eine große Form oder in Portionsschalen schichten. Eventuell kühl stellen. Kurz vor dem Servieren Puderzucker und Kakao mischen, das Tiramisu damit bestäuben und evtl. mit den restlichen Erdbeeren dekorieren.

Frühlingkleidung

MODEECKE



das Hemdchen -
koszulka



die Schirmmütze -
czapka z daszkiem



der Sonnenbrille -
okulary
przeciwsloneczne



die Kurze Hose -
krótkie spodenki



die Badeschuhe -
klapki



das Sweatshirt -
bluza



die kurze Socken -
krótkie skarpetki



der Hut -
kapelusz



die niedrige Schuhe -
niskie buty

Regeln gesunden Lebensstils:

1. Richtige Ernährung
2. Bewegliche Aktivität
3. Aktive und passive Erholung
4. Keine Abhängigkeiten
5. Persönliche Hygiene
6. Geeignete Kleidung



Man muss viele Obst und Gemüse essen.



Sie sind eine unersetzliche Quelle für Vitamine und Ballaststoffe.

Man soll 5 Mahlzeiten am Tag essen.

II Frühstück



Frühstück



Mittagessen

Nachmittagskaffe



Abendessen

Man soll keine Süßigkeiten, Fast Food essen und süße Getränke trinken.



Man muss täglich zwei Liter Wasser trinken.



Man muss aktiv sein.



Treiben Sie Sport! Bewegen Sie sich - schwimmen, Fahrrad fahren, laufen, Fußball spielen, Basketball spielen. Finden Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht!

Man darf keine Genussmittel benutzen!
Genießen Sie ein gesundes Herz, einen sauberen Atem
und eine gute Verdauung!



**Man muss sich an die
persönliche Hygiene
halten.**



**Man soll acht
Stunden
schlafen.**

Ernährungspyramide



Was kann man in den Sommerferien machen?

Langeweile im Sommer, während der Ferien, muss nicht sein!

- Besuche einen Freizeitpark oder Erlebnispark
- Besuche einen Zoo oder einen Tierpark
- Arbeite im Garten
- Mache eine Schifffahrt
- Gehe ins Freibad oder an einen Badensee
- Unternehme eine Radtour
- Gehe wandern
- Zelte im Garten eines Freundes
- Gehe in den Stadtpark
- Lege dich ins Gras und beobachte die Wolken
- Mache ein Lagerfeuer
- Fotografiere deine Umgebung
- Gehe Klettern im Kletterwald oder im Hochseilgarten
- Spiele Fußball/Basketball/Volleyball/Tennis/Frisbee
- Gehe ins Museum/ins Kino/ins Schwimmbad
- Baue ein Baumhaus
- Baue einen Modellflieger, ein Boot oder ein Auto und lass es fliegen oder fahren
- Gehe auf den Spielplatz
- Mache mit deiner Familie einen Ausflug
- Backe Pizza für deine Familie und deine Freunde
- Räume dein Zimmer um, oder streiche es sogar neu
- Übersetze einen englischen Song ins Deutsche
- Lerne ein neues Brettspiel (Schach, Dame)
- Lese ein Buch
- Male ein Bild
- Schreibe eine Geschichte oder ein Gedicht