

PRZEPIS MIESIĄCA SUCHARY SZYBKIE PYTANIA DO ARTYKUŁY  
NAJCIEKAWSZE POSTY Z FACEBOOKA

# B O N U M

## news

Nr. 1  
JESIEŃ 2025/2026

W TYM WYDANIU M. IN.  
SZYBKIE PYTANIA DO...  
PANI MARTY GUNER

# 2

BONUM  
NEWS

- 03 Zupa dyniowa
- 05 Pani Marta Guner - szybkie pytania do...
- 07 Suchary
- 08 Jak wzmocnić odporność w okresie jesieni?
- 09 Najciekawsze posty z Facebooka



# 3

BONUM  
NEWS

PRZEPIS MIESIĄCA

## Zupa dyniowa

### Składniki:

- 800 g dyni (500 g po obraniu)
- 250 g ziemniaków
- 25 g masła
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy w proszku
- 1 łyżeczka świeżego startego imbiru
- 1 pomidor lub 1/2 puszki krojonych pomidorów
- 1 i 1/2 szklanki bulionu
- 1 szklanka mleka

- Wlać gorący bulion, przykryć i zagotować. Zmniejszyć ogień do średniego i gotować przez ok. 10 minut.

- Świeżego pomidora sparzyć, obrać, pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki oraz nasiona z komór. Miąższ pokroić w kosteczkę i dodać do zupy. Pomidory z puszki są już gotowe do użycia, wystarczy dodać do potrawy.

- Wymieszać i gotować przez 5 minut, do miękkości warzyw. Zmiksować w blenderze z dodatkiem mleka.

Smacznego!

### Przygotowanie

- Dynię obrać ze skórki, usunąć nasiona, miąższ pokroić w kostkę. Ziemniaki obrać i też pokroić w kostkę.

- W większym garnku na maśle zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę oraz obrany i pokrojony na plasterki czosnek. Dodać dynię i ziemniaki, doprawić solą, wsypać kurkumę i dodać imbir. Smażyć co chwilę mieszając przez ok. 5 minut.

BONUM news redakcjabonumnews@gmail.com | bonumfuturumsu.blog

REDAKTOR NACZELNY  
Szymon Marecki

KOREKTOR  
Pani Dagmara Burchardt

REDAKCJA  
Członkowie S.U.

GOŚCIE  
Pani Marta Guner

# ZBIÓRKA ŚWIĄTECZNA DLA HOSPICJUM PALIUM W POZNANIU

POMÓŻ NAM ZORGANIZOWAĆ ŚWIĘTA PEŁNE CIEPŁA  
DLA OSÓB POTRZEBUJĄCYCH!

Zbiórka najpilniejszych produktów dla pacjentów  
Hospicjum Palium w Poznaniu.

LISTA NAJPOTRZEBNIEJSZYCH DARÓW:

- Pieluchomajtki TENA i SENI
- Pieluchy dla dorosłych TENA i SENI
- Chusteczki nawilżane (dezynfekcyjne, duże) – najlepiej TENA lub SENI
- Odżywki Nutridrink
- Podkłady higieniczne
- Kosmetyki i środki do pielęgnacji (TENA, SENI – linie dedykowane osobom chorym):
- Szampony
- Żele pod prysznic / do kąpieli
- Pianki do oczyszczania skóry
- Kremy i balsamy
- Myjki jednorazowe do ciała (nie gąbki)
- Produkty spożywcze:
- Kawa mielona i rozpuszczalna
- Herbata (nie ziołowa)

ZBIÓRKA TRWA DO 28 LISTOPADA 2025 R. –  
NA PARTERZE W HOLU NASZEJ SZKOŁY

DOŁĄCZ DO NAS I POMÓŻ W TE ŚWIĘTA!

5

BONUM  
NEWS



**PANI MARTA GUNER**

Nauczyciel j. polskiego w  
klasach 5-6

## Szybkie pytania do Pani Marty Guner

Jaki jest Pani ulubiony owoc i dlaczego?

Truskawka, ponieważ kojarzy mi się z  
latem.

Jaki jest Pani ulubiony kolor?

Niebieski.

Czy ma Pani ulubione zwierzę, jeśli tak  
to dlaczego akurat to?

Jest to jaskółka, ponieważ jest  
symbolem wolności i nadziei.

Jaka jest Pani ulubiona potrawa?

Pizza.

Jaką porę roku lubi Pani najbardziej?

Wiosnę.

Jaki jest Pani ulubiony film?

„Harry Potter”, cała seria.

Czy ma Pani ulubioną piosenkę albo  
wykonawcę muzycznego?

Ed Sheeran.

Jaka jest Pani ulubiona postać z  
książki?

Hermiona Granger.

Jakie miejsca na świecie chciałaby  
Pani odwiedzić?

Australię.

Co lubi Pani robić w wolnym czasie?

Spacerować w lesie.

Czy ma Pani ulubiony sport?

Lubię biegać.

Jaki jest Pani ulubiony dzień tygodnia?

Piątek.

Jakie jest Pani ulubione ubranie?

Marynarki.

Jakie jest Pani ulubione wspomnienie z  
dzieciństwa?

Zabawy w lesie, który był blisko mojej  
szkoły.

Gdyby mogłaby być Pani jakimś  
owocem, kolorem lub zwierzęciem, co  
by Pani wybrała?

Chciałabym być ptakiem, żeby móc  
latać i oglądać świat.

# 6

BONUM  
NEWS

## Suchary



Dlaczego komputer poszedł do lekarza?

Bo złapał wirusa!

Co mówi zero do ósemki?

Ładny pasek!

Co ile miesięcy chemik jeździ na wakacje?

CO<sub>2</sub>.

Jak nazywa się kot, który umie grać na komputerze?

Miau-s!

Co robi ocean, gdy się śmieje?

Fale brzuchem!

Na czym jeździ papier toaletowy?

Na rolkach.

Co mówi ziemniak do frytki?

„Ale się zmieniłaś!”

Dlaczego słoń nie używa komputera?

Bo boi się myszy!

Co robi krowa na budowie?

Muuuruje.

Co mówi ściana do ściany?

„Spotkajmy się na rogu!”

Jak szybko przemieszcza się burza?

Błyskawicznie!

Co robi chirurg w operze?

Operuje.

Jak nazywa się twarz matematyka?

Oblicze.

# 7

BONUM  
NEWS

## Jak wzmocnić odporność jesienią?



Jesień to piękna, ale wymagająca pora roku. Spadek temperatur, deszcze i krótsze dni sprzyjają przeziębieniom. Dlatego warto w tym czasie szczególnie zadbać o odporność, by uniknąć infekcji i zachować dobre samopoczucie.

### 1. Zbilansowana dieta

Jesienią sięgaj po sezonowe warzywa i owoce, takie jak marchew, dynia, buraki, jabłka i gruszki. Włącz do diety kiszonki – naturalne źródło probiotyków. Nie zapominaj o białku (ryby, jajka, strączki) oraz zdrowych tłuszczach z orzechów i oleju lnianego.

### 2. Aktywność fizyczna

Nawet w chłodniejsze dni warto się ruszać. Spacer, jazda na rowerze czy lekki jogging wzmacniają układ odpornościowy i hartują organizm.

### 3. Sen i regeneracja

Zmienna pogoda i krótsze dni to sygnał, by zwolnić tempo. Dorosłym zaleca się 7-8 godzin snu, dzieciom – do 10. Dobry sen wspiera

odporność i regenerację organizmu.

### 4. Witaminy i higiena

Zimą brakuje słońca, dlatego warto suplementować witaminę D. Wspieraj odporność także witaminami C i A oraz cynkiem. Pamiętaj o częstym myciu rąk i wietrzeniu pomieszczeń – to proste, ale skuteczne sposoby na uniknięcie infekcji.

### Podsumowanie

Jesień nie musi oznaczać sezonu chorób. Wystarczy zdrowa dieta, ruch, sen i higiena, by wzmocnić odporność i cieszyć się energią przez całą porę chłódów.

# 8

BONUM  
NEWS

## Najciekawsze posty z Facebooka

7 listopada w naszej szkole odbyła się wyjątkowa lekcja historii. Na początku odśpiewaliśmy Mazurek Dąbrowskiego włączając się tym samym do akcji #DoHymnu. Następnie uczniowie klasy 5 przypomnieli historyczne wydarzenia dotyczące odzyskania niepodległości 11 listopada 1918 roku. Uroczystości dopełniła recytacja patriotycznych wierszy. #DoHymnu



W ubiegłym tygodniu mieliśmy przyjemność gościć aktorów teatru anglojęzycznego, którzy przygotowali trzy wyjątkowe przedstawienia dla naszych uczniów.

Każda grupa wiekowa mogła cieszyć się sporą dawką dobrej zabawy oraz niezwykle wartościowym kontaktem z żywym językiem angielskim!

Dziękujemy aktorom z The Bear Educational Theatre za pełne energii występy, a naszym uczniom – za zaangażowanie i entuzjazm! 🙌

Była to nauka przez zabawę w najlepszym wydaniu! 🗣️🌟

Last week we had the pleasure of hosting the English Theatre, who performed three wonderful shows for our students.

Each age group enjoyed lots of fun and had a fantastic opportunity to experience real, natural English in action!

A big thank you to the actors from The Bear Educational Theatre for their energetic performances and to our students for their enthusiasm and great participation! 🙌

It was truly learning through fun at its best! 🗣️🌟



📌 Pamiętamy i dbamy... 🇵🇱

Uczniowie Naszej Szkoły uporządkowali groby powstańców i miejsca zapomniane – z szacunkiem, wdzięcznością i refleksją.



Zapraszamy na Drzwi Otwarte 📍

**BONUM FUTURUM**  
NIEPUBLICZNA DWUJĘZYCZNA SZKOŁA PODSTAWOWA  
szkoła na dobrą przyszłość

**DRZWI OTWARTE**

- spotkanie z Dyrektorem
- zwiedzanie Szkoły
- gry i zabawy dla Dzieci

**Środa 3 grudnia 2025**  
godz. 17:00

**ZAPRASZAMY**

61 222 23 60  
sekretariat@bonum-futurum.pl

Tulce ul. Kalinowa 13  
www.bonum-futurum.pl

# 10

## BONUM NEWS

🎙️ Kółko Open Talk – wywiad z Maciejem Petryszynem!

W ramach działalności szkolnego kółka Open Talk odbył się wyjątkowy wywiad z Maciejem Petryszynem, dziennikarzem portalu Cybersport. 🎧🗣️

Rozmowę przeprowadzili Zuzanna Wielgosz i Adam Hardyk z klasy 7a, zadając naszym gościowi wiele ciekawych pytań o pracę w mediach, e-sporcie i pasji do gier.

[#OpenTalk](#) [#Cybersport](#) [#Wywiad](#) [#bonumfuturum](#)



Klasy 1-3 brały dzisiaj udział w warsztatach tematycznych związanych z Dniem Tolerancji. ❤️



## Najbliższe wydarzenia

Andrzejki

26 i 27 listopada

Drzwi otwarte

3 grudnia

Kiermasz świąteczny

5 grudnia

# Wszystko o naszej szkole, wszędzie.

Teraz to możliwe dzięki stronie Samorządu.

Wejdź na  
[www.bonumfuturumsu.blog](http://www.bonumfuturumsu.blog)  
lub zeskanuj poniższy kod:



---

B O N U M  
news

[redakcjabonumnews@gmail.com](mailto:redakcjabonumnews@gmail.com) | [bonumfuturumsu.blog](http://bonumfuturumsu.blog)

**REDAKTOR NACZELNY**  
Szymon Marecki

**KOREKTOR**  
Pani Dagmara Burchardt

**REDAKCJA**  
Członkowie S.U.

**GOŚCIE**  
Pani Marta Guner