

27.03.2020

express



Szkoła Podstawowa im.
Marii Skłodowskiej-Curie
w Ośnie Lubuskim

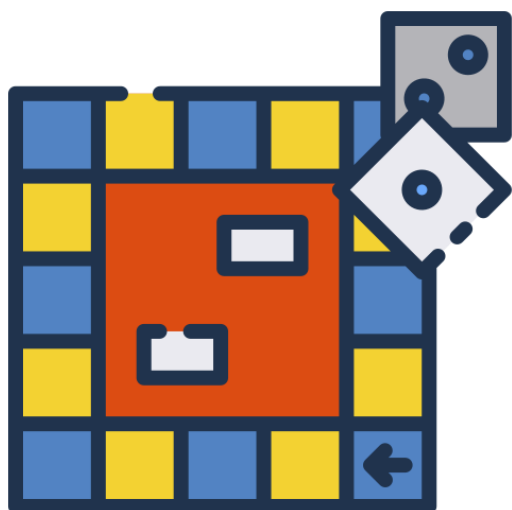


Jak spędzać czas w domu w czasie kwarantanny?

Wielu z nas aktualnie nie wie, jak spędzić cały dzień w domu. Oczywiście uczymy się, ale, co można jeszcze robić w czasie kwarantanny? Redakcja Mixa specjalnie na tę okazję przygotowała mini wydanie naszej Szkolnej e-Gazety w postaci *Mix express*, w którym znajdziecie wiele ciekawych pomysłów.

W czasie wolnym można oczywiście obejrzeć filmy i seriale, na które wcześniej nie było czasu. Warto również zwrócić uwagę na słowo pisane i uciec do fikcyjnego świata ciekawej książki. Może znajdziecie nawet chwilę, żeby przeczytać coś z listy lektur szkolnych? Wielu z Was z pewnością ma swoje ulubione playlisty, warto się czasami poruszać w rytmie ulubionych hitów. Moi redakcyjni koledzy mają dla Was mnóstwo interesujących propozycji! Na łamach tego numeru specjalnego znajdziecie listę filmów i seriali, które warto obejrzeć. Nasza ekspertka od recenzji książek zaproponowała również ciekawe pozycje, po które warto sięgnąć w tym czasie. Zadbaliśmy także o Wasze playlisty i poza klasycznym *Mixem muzycznym*, przygotowaliśmy listę bonusową. Nasz nowy dziennikarz postanowił również zatroszczyć się o to, żeby nie zabrakło nam ćwiczeń fizycznych i przygotował plan treningowy, który nas nie wykończy, ale sprawi, że będziemy zdrowsi.





Nie możemy spotykać się z kolegami i koleżankami, ale często mamy świetne towarzystwo w domu, z którego nie zawsze zdajemy sobie sprawę. Jest to świetna okazja do zadbania o relacje z rodzeństwem i rodzicami, np. w czasie rozgrywek gier planszowych lub wspólnego gotowania czy pieczenia pysznych słodkości. Zachęcamy do skorzystania z wielu świetnych przepisów, które znalazły się w naszych poprzednich numerach.

Pamiętajmy, żeby nie wychodzić na dwór i przebywać w skupiskach ludzi – to dla naszego dobra! #zostajewdomu

Sandra Stojanowska

Plan treningowy

Niestety nie możemy brać udziału w lekcjach w-fu w szkole, chodzić na siłownię lub wspólnie trenować nad jeziorem, dlatego dla zdrowia postanowiliśmy przygotować dla Was plan treningowy, który każdy może realizować w swoim domu. Warto zadbać o swoją kondycję, gdyż ma ona znaczący wpływ na naszą odporność.

Poniedziałek	rozciąganie się: wymachy nogą, krążenie ramionami, podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk	15min	brzuszek i skłony na boki	30 powtórzeń w 3 seriach	przysiady oraz skłony na przemian do drugiej nogi	20 powtórzeń w 2 seriach
Wtorek	rozciąganie się: opuszczanie rąk do ziemi, bieg w miejscu, wymachy nogą i podskoki	15min	pajacyków i skłonów	5 min	trucht w miejscu	5 min
					jak najwyższe wyskoki	1 min
Środa	rozciąganie się: wymachy nogą, krążenie ramionami, podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk	15min	trucht w miejscu oraz wymachy rękoma	10 minut	przysiady, pompki oraz skłony na boki na przemian do drugiej nogi	20 powtórzeń
Czwartek	rozciąganie się: opuszczanie rąk do ziemi, bieg w miejscu, wymachy nogą i podskoki	15min	skrętoskłony i przysiady	20 powtórzeń	wymachy nogą do przodu i do tyłu	30 powtórzeń

Piątek	rozciągnię się: wymachy nogą, krążenie ramionami, podskoki z naprzemiennymi wymachami rąk	15min	pajacyki, skłony, podskoki	5 min	brzuszek, pompki i przysiady z wyskokiem	10 powtórzeń w 2 seriach
---------------	---	-------	----------------------------------	-------	---	--------------------------------

Plan naszych ćwiczeń wcale nie wygląda na trudny. Nie zapomnijmy, żeby w czasie ćwiczeń robić sobie minutowe przerwy i pić wodę!

Patryk Parysek



DIY

Kochani, aby umilić sobie czas kwarantanny przypominamy, że oprócz czytania książek i siedzenia przy telefonach możemy kreatywniej spędzić ten czas. Na przykład możemy zrobić domowe żelki 😊

Przepis i ich wykonanie są banalne:

1. Przygotuj niewielki garnek, łyżkę i foremki w fantazyjnych kształtach. Szklankę napełnij do połowy sokiem.

Wskazówka: Jeśli korzystasz z soku z kartonu lub też świeżo wyciskanego, będziesz potrzebowała łyżki miodu, by go posłodzić. Jeśli używasz zagęszczonego syropu lub domowego soku z malin, który trzeba rozcieńczać z wodą, nie używaj żadnych dosładzaczy!

Przelej sok do garnuszka, pozostawiając niewielką ilość na dnie szklanki. Dodaj łyżkę żelatyny spożywczej, zamieszaj i odczekaj kilka minut, aż napęcznieje. Przełóż do garnka, podgrzewaj, cały czas mieszając, ale tak, aby nie doprowadzić do wrzenia. Powstały płyn przelej do foremek. Pozostaw do wystygnięcia, a potem umieść w lodówce na kilka godzin. Ok 3-4 godz.



Można też zrobić spray antybakteryjny. W tym czasie na pewno się przyda:

- 80ml spirytusu, najlepiej 96%
- 20ml wody

Jak zrobić:

Odmierzamy 80ml spirytusu i dodajemy do niego wody. Mieszymy i przelewamy do buteleczki.

I płyn antybakteryjny gotowy!



Zamiast zrobić spray, można zrobić płyn antybakteryjny, też w bardzo prosty sposób:



- 80ml spirytusu
- 15ml wody
- 5ml gliceryny w płynie

Jak zrobić:

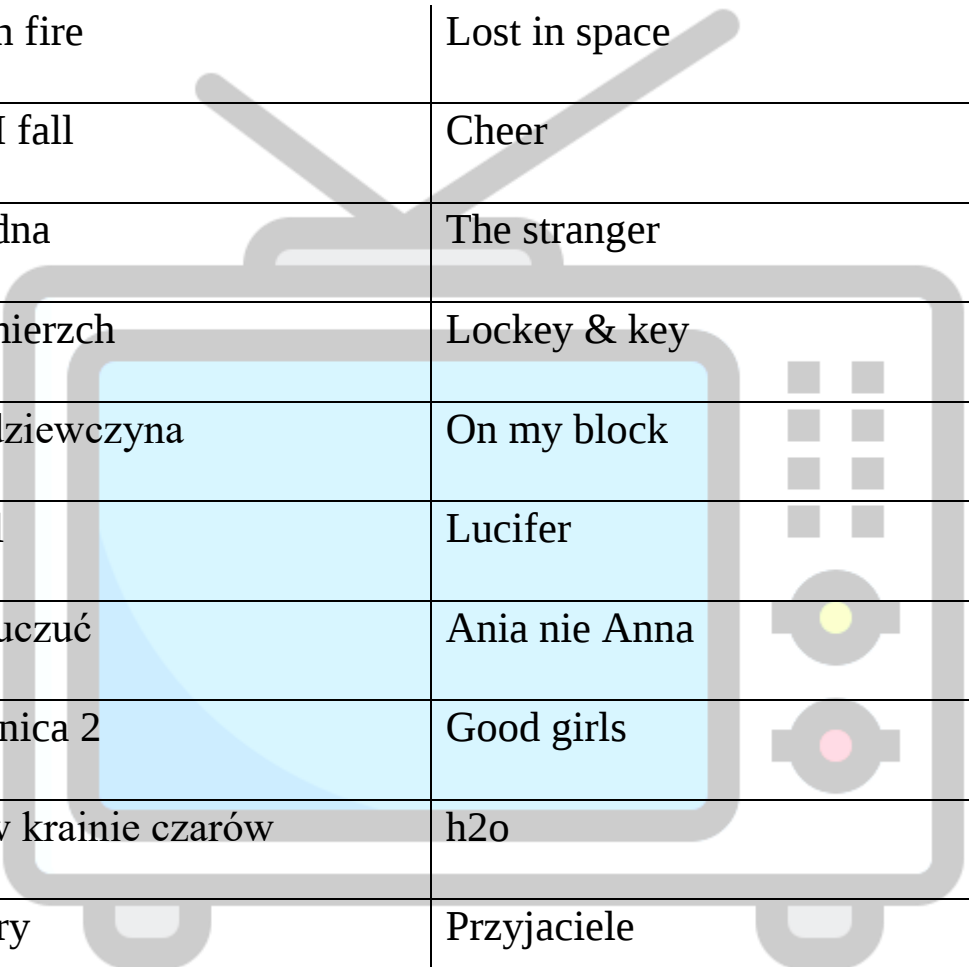
Odmierzamy 80ml spirytusu i dodajemy do niego glicerynę. Mieszacie ją aż do momentu, w którym się rozpuści, a następnie dodajemy wodę. Całość przelewamy do buteleczki. I płyn gotowy!!

Ala Misiukiewicz

10 książek, które warto przeczytać:

1.	Seria „Czarny Mag” <i>Rachel E. Carter</i>
2.	„Tatuażysta z Auschwitz” <i>Heather Morris</i>
3.	Wszystkie 14 części „Zwiadowców” <i>John Flanagan</i>
4.	„Trylogia zdrajcy” <i>Trudi Canavan</i>
5.	„Opiekunowie tajemnic” <i>Lian Tanner</i>
6.	„O psie, który wrócił do domu” <i>W. Bruce Cameron</i>
7.	„Nevermoor” oraz „Wundermistrz” <i>Jessica Townsend</i>
8.	Seria „Summoner Zaklinacz” <i>Taran Matharu</i>
9.	„Tajemnica galopu” <i>Martin Widmark</i>
10.	„Pax” <i>Penny Packer</i>

Dominika Niczypor

10 filmów, które warto obejrzeć:**10 seriali, które warto obejrzeć:**


1.	Brain on fire	Lost in space
2.	Before I fall	Cheer
3.	Niezgodna	The stranger
4.	Saga zmierzch	Lockey & key
5.	Łatwa dziewczyna	On my block
6.	Tall girl	Lucifer
7.	Szkoła uczuć	Ania nie Anna
8.	Czarownica 2	Good girls
9.	Alicja w krainie czarów	h2o
10.	Toy story	Przyjaciele

Wiktoria Duda

10 piosenek, których warto posłuchać:

1.	Jak gdyby nic – Marcin Mciejczak
2.	Moral of the story – Ashe
3.	Nb – 4Dreamers
4.	Mercy – Shawn Mendes
5.	Riptide – Vance Joy
6.	Szamapan – Sahan
7.	If The World Was Ending – Jp Saxe
8.	Empier – Alicja Szemplińska
9.	Wiśła – Zuzia Jabłńska
10.	Let You Love Me – Rita Ora

Ala Misiukiewicz