

numer 6 | 8.04. 2020

Szkolna e-Gazeta

SP im. M. Skłodowskiej-Curie w Ośnie Lubuskim



Szkoła Podstawowa im.
Marii Skłodowskiej-Curie
w Ośnie Lubuskim





Mimo przeciwności losu, my się nie poddajemy i nadal dla Was piszemy. Oddajemy w Wasze ręce kwietniowy numer, w którym skupiliśmy się na Wielkanocy. Znajdziecie w nim wiele ciekawostek oraz sprawdzone przepisy na świąteczne słodkości. Podpowiemy Wam również, co robić w domu, aby się nie nudzić. Serdecznie zapraszamy do lektury!

Wydawcy:

Paulina Góral-Guntuku

Marceli Chomicz

Redaktor Naczelna:

Sandra Stojanowska

Z-CY REDAKTOR NACZELNEJ: Ola Tymczyn, Oliwia Kruk

KOREKTOR: Małgorzata Soloch REPORTERZY: Gabi Myszak, Sandra Ikoniak, Marysia Malinowska, Ala Iwaszkiewicz, Igor Tiuchtiej, Adam Ilnicki, Stasiu Socha, Oliwka Jaczyńska, Maja Laskowska, Olivia Garczyk, Weronika Pałskota, Wiktoria Płaskota, Nikodem Piechocki, Patryk Parysek, Wiktoria Duda, Lilanna Waszkiewicz, Ala Misiukiewicz, Marek Trzeciak

Spis treści

TEMAT NUMERU: Tradycje wielkanocne	3
TEMAT NUMERU: Ciekawostki o Wielkanocy	5
TEMAT NUMERU: Wielkanocne wypieki.....	7
WYWIAD NUMERU: Wywiad z Maciejem Zimnym.....	10
MIX na gorąco: Światowy Dzień Zespołu Downa – Podejmij skarpetkowe wyzwanie!.....	15
MIX na gorąco: Światowy Dzień Świadomości Autyzmu	16
MIX na gorąco: Jak spędzać czas w domu w czasie kwarantanny?	18
BONUS: Plan treningowy	20
MIX recenzje: Recenzja książki.....	22
BONUS: 10 książek, które warto przeczytać:.....	23
MIX recenzje: Recenzja filmu	24
BONUS: 10 filmów, które warto obejrzeć.....	25
BONUS: 10 seriali, które warto obejrzeć	25
MIX różności: DIY	26
MIX muzyczny	28
BONUS: 10 piosenek, których warto posłuchać	29
HOROSKOP	30

Tradycje wielkanocne

Wielkanoc to dla chrześcijan najważniejsze święto w roku. Przekazuje ono ludziom przesłanie o zwycięstwie Chrystusa nad śmiercią oraz o nadziei na przyszłe zmartwychwstanie, którą nosi w sercu każdy wierzący. Tę symbolikę podkreślają zwyczaje kościelne i ludowe.



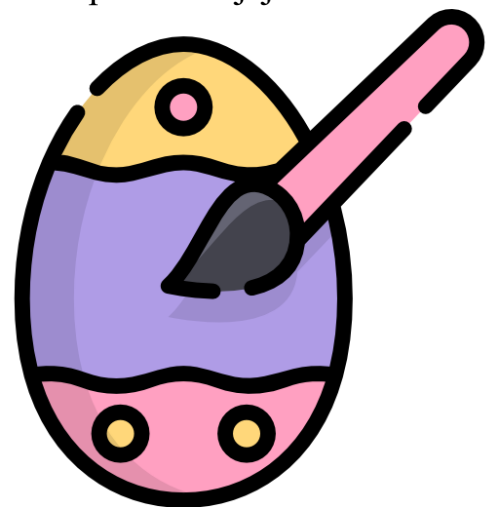
W tradycje wielkanocne wpisuje się m.in. Niedziela Palmowa zwana „Wierzbą” lub „Kwietną” i rozpoczyna cykl obchodów wielkanocnych. Do kościoła przynosimy palmy na wspomnienie triumfalnego wjazdu Chrystusa do Jerozolimy.

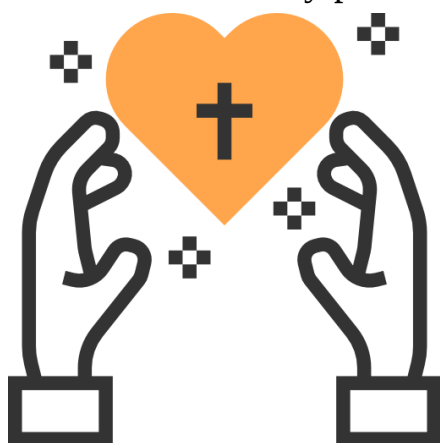


Kolejną tradycją jest koszyczek wielkanocny. W Wielką Sobotę idziemy do kościoła z koszyczkiem, który musi być przystrojony ozdobną haftowaną serwetką i zawierać w sobie smakołyki, które później znajdą się na stole. Nie może w niej zabraknąć mięsa, wędlin, baranka, masła, chrzanu, jajka i soli.

Do wielkanocnych tradycji należy przygotowanie potraw z jajkami. Ten symbol Wielkanocy przychodzi na myśl jako pierwszy.

Jajka są znakiem wieczności, nieśmiertelności i nieprzemijalności człowieka. Zanim nastaną święta, jajka trzeba ustroić i pomalować, zrobić tak zwane pisanki. To kolejna wielkanocna tradycja, która jest najsilniej zakorzeniona.





Wielkanocny poranek poprzedzony jest Triduum Paschalnym – specjalną liturgią poświęconą męce Chrystusa oraz starannymi przygotowaniami kulinarnymi. Po mszy rezurekcyjnej – obwieszczającej zmartwychwstanie – zasiadamy do uroczystego śniadania, w trakcie którego dzielimy się „święconką”, składając sobie życzenia. Na stole nie może zabraknąć żurku, jajek, mięs, mazurków, babek.

Myślę, że w Waszych domach też kultywujecie różne tradycje świąteczne. Może jeszcze kilka innych oprócz tych opisanych wyżej? Na pewno wszystkie są przyjemne i podkreślają radosny nastrój przygotowań do świąt oraz samego świętowania.

Gabi Myszak

Źródło:

Łagoda J., Łagoda-Marciniak M., Gotowiec A. *Święta w polskim domu. Praktyczny poradnik.*

<https://www.google.pl/amp/s/www.ofeminin.pl/swiat-kobiet/zycie-rodzinne/tradycje-wielkanocne-zwyczaje-i-tradycje-wielkanocne/b1enl3h.amp?espv=1>



Ciekawostki o Wielkanocy

Wielkanoc we Florencji (Włochy)

Florentczycy obchodzą 350-letnią tradycję znaną jako Scoppio del Carro, czyli „Wybuch Wozu”. Ozdobny wóz pełen fajerwerków jest prowadzony ulicami miasta przez ludzi w kolorowych strojach z XV wieku, żeby w końcu zatrzymać się przed katedrą. Arcybiskup odpala lont podczas wielkanocnej mszy i zaczyna 20-minutowy pokaz fajerwerków. Ten zwyczaj wywodzi się z czasów pierwszej wyprawy krzyżowej i ma zapewnić dobre zbiory, stabilne życie, pomyślność w interesach.



Od czego zależy data Wielkanocy?

Wielkanoc to najstarsze święto w chrześcijańskiej kulturze, obchodzone już od II w. n.e. Według tradycji zaczyna się już w Wielką Sobotę, tuż po zachodzie słońca. Data Wielkanocy wyznaczana jest na podstawie faz księżyca. Wypada zawsze w pierwszą niedzielę po wiosennej pełni księżyca.

Wielkanoc w Haux (Francja)



Jeżeli znajdziesz się w Haux położonym na południu Francji w Wielkanocny Poniedziałek, to nie zapomnij o... widelcu. Co roku na głównym rynku miasta serwowany jest gigantyczny omlet. Wykorzystuje się do niego ponad 4500 jaj, a najeść się nim może nawet 1000 osób. Tradycja wywodzi się podobno z czasów napoleońskich – wtedy to Napoleon ze swoją armią podróżował przez południową Francję. W Haux zatrzymali się, by się posilić,

a mieszkańcy zaserwowali omlety. Napoleonowi posmakowały tak bardzo, że kazał mieszkańcom zgromadzić wszystkie jajka i przyrządzić olbrzymi omlet dla swojej armii następnego dnia.

Wielkanoc w Verges (Hiszpania)

W Wielki Czwartek w średniowiecznym mieście Verges w Hiszpanii odbywa się tradycyjny „dansa de la mort” czyli „taniec śmierci”. Ludzie ubierają się w kostiumy szkieletów i paradują ulicami. Procesja kończy się szkieletami niosącymi pudła z popiołem. Makabryczny taniec rozpoczyna się o północy i trwa przez trzy godziny.

Dlaczego na Wielkanoc jemy mazurki?

Przepis na mazurek przywędrował do Polski z Turcji. Jego symbolika jest ściśle powiązana z okresem Wielkiego Postu. Mazurek to nagroda, którą się je po czterdziestu dniach Wielkiego Postu.



Adam Ilnicki, Oliwia Kruk

Źródła:

<https://www.garneczki.pl/blog/ciekawostki-wielkanocne/>

<http://nieistotna.pl/ciekawostki/ciekawostki-na-temat-wielkanocy>

Wielkanocne wypieki

Babka majonezowa z przepisu mojej mamy

Składniki:

- 4 jajka,
- 1 szklanka cukru,
- ½ szklanki mąki ziemniaczanej,
- ½ szklanki mąki pszennej,
- 1 cukier waniliowy,
- 1 łyżka proszku do pieczenia,
- 2 łyżki majonezu.

Wykonanie:

Białka ubić z cukrem na sztywną pianę. Żółtka wymieszać z majonezem, dodać do ubitych białek, dobrze połączyć. Dodać mąkę i proszek do pieczenia lekko wymieszać. Piec ok. 45-50 min w piekarniku w temperaturze 180-200°C.

Smacznego!



Najlepszy sernik wielkanocny

Składniki:

- 1kg twarogu mielonego
(może być z wiaderka),
- 90g czekolady białej,
- 250g drobnego cukru do wypieków,
- 50g mąki pszennej,
- 4 jaja,
- 2 żółtka,
- 16g kakao ciemnego,
- 2 opakowania ciastek Amerykanki,
- 70g masła,
- 100ml mleka,
- 100g czekolady gorzkiej klasycznej,
- 20g cukru,
- 20g masła,
- kilka migdałów do dekoracji.



Wykonanie:

1. Przygotuj okrągłą formę z odpinanymi brzegami. Owiń dobrze folią aluminiową.

2. Wyjmij wszystkie składniki, które przechowujesz w lodówce, aby były w temperaturze pokojowej.
3. Połącz wszystkie składniki na masę serową: twaróg mielony, czekoladę białą, drobny cukier do wypieków, mąkę pszenną, 4 jaja i 2 żółtka. Możesz użyć miksera, ale wystarczy, że dobrze wymieszasz je różgą. Odstaw na chwilę, aby cukier zupełnie się rozpuścił. W tym czasie pokrusz bardzo drobno Amerykanki i zmiksuj z rozpuszczonym masłem i kakao.
4. Tak przygotowaną kruszonkę wyłóż na dno formy. Bardzo dokładnie dociśnij do dna.
5. Zamieszaj ponownie masę, ale delikatnie. Nie napowietrzaj jej zbyt mocnym ubijaniem.
6. Przelej masę serową do formy na ciasteczkowy spód. Piecz sernik w kąpiele wodnej przez 15 minut, w piekarniku nagrzanym do temperatury 180°C, a następnie zmniejsz temperaturę do 130°C i piecz przez kolejną godzinę i 15 minut.
7. Sernik wystudź w otwartym piekarniku.
8. Wystudzony sernik udekoruj polewą przygotowaną z gorącego mleka, roztopionego masła, czekolady gorzkiej i cukru.
9. Udekoruj sernik migdałami.

Smacznego!

Ala Misiukiewicz

Wywiad z Maciejem Zimnym

Wiosna coraz bardziej daje nam o sobie znać – widać już pierwsze zielone liście na drzewach i panuje wyższa temperatura za sprawą pięknie świecącego słońca. Przez sytuację na świecie przebywamy teraz wszyscy w domu, to oznacza, że nie można aktywnie spędzać czasu na dworze. Chciałam sprawdzić, jak wygląda ta sytuacja ze strony osób, które czynnie uprawiają sport. Dlatego przedstawiam Wam Macieja Zimnego, naszego lokalnego sportowca. Maciej amatorsko uprawa triathlon, lubi sport i jest w nim bardzo dobry. Postanowiłam porozmawiać z Maćkiem (*oczywiście online*) i zadać mu kilka pytań.



Alicja: *Zanim dowiemy się o Twojej sportowej stronie życia, chciałabym, żebyś opowiedział krótko, jakim byłeś uczniem? Czy WF zawsze przeważał nad innymi przedmiotami? Czy może jednak miałeś inny przedmiot, który również był dla Ciebie tak satysfakcjonujący?*

Maciej: Myślę, że WF był zawsze na pierwszym miejscu. Nigdy nie opuściłem żadnych zajęć, a w planie lekcji WF był zawsze mocno podkreślony. Niezależnie, jaka była tematyka zajęć, zawsze byłem zainteresowany i zaangażowany. Oczywiście innych przedmiotów starałem się nie zaniedbywać, jednak to wychowanie fizyczne wzbudzało we mnie najwięcej pozytywnych emocji.

Dlatego też zdecydowałem się na studia w Akademii Wychowania Fizycznego, na kierunku wychowanie fizyczne.

A: *Wiem, że miałeś epizod jako nauczyciel wychowania fizycznego w naszej szkole. Dlaczego nie jesteś dalej nauczycielem?*

M: Formalnie nigdy nie byłem nauczycielem wychowania fizycznego w szkole. Jednak pewnie część osób pamięta mnie prowadzącego zajęcia, gdyż w ramach studiów na Akademii Wychowania Fizycznego miałem do odbycia kilka obowiązkowych praktyk w szkole. Odbywałem je w szkole podstawowej, przez gimnazjum, aż do szkoły średniej. Po ukończeniu studiów znalazłem inne zatrudnienie, jednak nie wykluczam w przyszłości możliwości zostania nauczycielem wychowania fizycznego.

A: *Wróćmy jednak do triathlonu. Na czym polega ta dyscyplina sportowa?*

M: Triathlon składa się z trzech następujących po sobie dyscyplin sportowych: pływania, jazdy na rowerze i biegania. Do końcowego czasu zawodów wliczony jest również czas przebierania się. Dlatego dobre przygotowanie do zawodów wymaga dużej wszechstronności, a także wysokiej wytrzymałości. Każdy z zawodników startuje indywidualnie, na większości zawodów zabroniona jest jazda na rowerze w grupie, co powoduje zwiększenie trudności tej dyscypliny. W tym sporcie nie można niczego robić na skróty, trzeba wykonać należytą pracę, a jej plony zbierze podczas startu.

A: *Nie jest to aż tak popularna aktywność jak piłka nożna czy siatkówka. Skąd zatem pomysł na uprawianie triathlonu? Od kiedy poczułeś, że to jest to, co Cię zadowala?*

M: Jest kilka czynników, które wpłynęły na mój wybór. Jednak na początku chciałbym powiedzieć, że nie od zawsze interesowałem się tym sportem. Na początku moją pasją była piłka nożna, następnie trenowałem bieganie. Dopiero z biegania przeszedłem do triathlonu. I spodobało mi się to tak bardzo, że na razie nie planuję żadnych zmian. Co do samej dyscypliny, przede wszystkim triathlon

daje możliwość sprawdzenia samego siebie. Nieustanne podnoszenie poprzeczki wyżej, ustanawianie kolejnych rekordów życiowych, poprawa prędkości w danych dyscyplinach, są to rzeczy, które mnie nakręcają i sprawiają mi przyjemność. Można porównywać swoje czasy z różnych zawodów lub sezonów, na tej podstawie dokonywać analizy swoich treningów. Wtedy wiem, że środki treningowe, które zastosowałem w okresie przygotowawczym okazały się skuteczne, czy też nie.

Kolejnym aspektem w uprawianiu triathlonu jest fakt, że sam sobie jestem zawodnikiem i trenerem. W zajęciach grupowych treningi ustalane są szablonowo, w konkretne dni tygodnia, a mecze rozgrywane się zazwyczaj, co tydzień. Obecnie nie do końca taki system mi odpowiada. Dlatego triathlon daje mi swobodę wyboru rodzaju treningu, a także godzinę rozpoczęcia zajęć sportowych. Dlatego na trening wychodzę rano, w południe lub wieczorem, a wszystko uzależnione jest od pracy i innych obowiązków. Również sam wybieram, w jakich zawodach wezmę udział. Decydując się na konkretny start, biorę pod uwagę trasę zawodów, poziom sportowy, a także logistykę. Ustalam, które zawody dostają priorytet A, czyli są najważniejsze w kalendarzu, a które są traktowane treningowo.

Fakt, triathlon nie jest najbardziej popularną dyscypliną w Polsce, jednak tendencja jest zdecydowanie rosnąca. Wskazuje na to fakt organizowania coraz większej ilości zawodów, a także coraz większa liczba uczestników. Czasami zdarza się, że muszę komuś tłumaczyć, że w triathlonie nie strzela się do tarczy (często mylą tę dyscyplinę z biathlonem), ale już do tego przywykłem (*śmiech*).

A: *W naszym mieście zaplanowana jest już 9 edycja triathlonu. W pobliżu też organizowane są jakieś zawody, czy musisz jeździć po całej Polsce? W ilu takich zawodach brałeś już udział i czy udało Ci się stawać na podium?*

M : Zgadza się, to będzie już 9 edycja, oczywiście planuję w niej wziąć udział. Traktuję te zawody, jako jedno z ważniejszych w sezonie, dlatego będę chciał

przygotować bardzo dobrą formę. Niestety, w naszej najbliższej okolicy nie ma zbyt wielu zawodów triathlonowych. A wielka szkoda, gdyż województwo lubuskie posiada bardzo ładne tereny i akweny wodne. Dlatego zmuszony jestem wybierać zawody gdzieś dalej. Głównie startuję w województwie zachodniopomorskim i wielkopolskim, tam zawodów jest już trochę więcej i jest z czego wybierać. Jednak nie ograniczam się tylko do tych miejsc, gdyby trafiła się propozycja jakiegoś dalszego wyjazdu i uznałbym to za interesujące, na pewno bym się nad tym poważnie zastanowił.

Cieężko zliczyć już te wszystkie zawody, czas leci bardzo szybko, a sezon mija za sezonem. W jednym roku zaliczam kilka startów, liczba nie przekracza raczej dziesięciu zawodów. Spowodowane jest to tym, że sezon w Polsce jest stosunkowo krótki, trwa zaledwie niewiele ponad trzy miesiące. Czasami udaje się również stanąć na podium. Ma to miejsce głównie w mojej kategorii wiekowej. Za swoje największe osiągnięcie mogę chyba uznać pierwsze miejsce w kategorii M20 podczas Triathlonu Szczecin 2019. Był to jeden z moich najlepszych startów w karierze.

A: *Uprawianie triathlonu wiąże się z ogromnym wysiłkiem fizycznym, ale też psychicznym. Jak się motywujesz do codziennych treningów? Przecież oprócz tego masz też życie prywatne i wiele spraw na głowie. Praca nie przeszkadza Ci w osiąganiu wyznaczonych celów?*

M: Ogólnie największą motywacją dla mnie jest udział w zawodach. Ciężkie treningi w okresie przygotowawczym owocują później podczas startu. W trudnych momentach wyobrażam sobie, jak wbiegam na metę zawodów i to daje mi dużo energii. Start w zawodach jest nagrodą, a emocje związane ze startem są nie do opisania. Motywuję się także, śledząc najlepszych zawodników w Polsce i na świecie. Na polskiej scenie triathlonowej najbardziej imponuje mi Łukasz Kalaszczyński, natomiast na świecie zdecydowanym numerem jeden jest Jan Frodeno. Doceniam jego pełen profesjonalizm i podejście do tego sportu, staram się go naśladować chociaż w małym stopniu.

Należy pamiętać, że triathlon to pasja i uzupełnienie codziennego życia. Nie należy go stawiać na pierwszym miejscu, zwłaszcza, gdy jest się sportowcem amatorem. Trenuję na tyle, na ile pozwala mi czas, a moja objętość treningowa w tygodniu wynosi około 6 godzin. Myślę, że na obecną chwilę jest to wystarczająco.

A: *Mamy teraz ciężką sytuację na świecie. Uprawianie sportu musimy ograniczyć do minimum lub skupić się na aktywności, które możemy robić w domu. Wiem z twoich mediów społecznościowych, że Ty jednak nie próżnujesz. Jak sobie z tym radzisz i czy możesz zachęcić naszych czytelników do ćwiczeń w domu?*

M: Niestety, mamy bardzo trudną sytuację, która zmienia trochę plany treningowe, a może i niedługo także startowe. W tych czasach staram się więcej trenować w domu i skupić się na elementach, które zaniedbuje się w sezonie. Mam na myśli tutaj na przykład wzmacnianie mięśni głębokich. Pozostaje również jazda na trenerze, a także symulowanie pływania poprzez ćwiczenia na odpowiednich gumach. W najbliższym czasie postaram się rozpocząć cykl treningów online na moim Instagramie, które będzie mógł wykorzystać każdy: triathlonista, biegacz, osoba ćwicząca na siłowni lub dopiero planująca rozpocząć swoją przygodę ze sportem. A w międzyczasie miejmy nadzieję, że sytuacja się unormuje i wszystko wróci do normy.

A: *Dzięki Maciej za poświęcony czas i przybliżenie wszystkim czytelnikom, czym jest triathlon. Z naszej strony chcielibyśmy życzyć Ci samych sukcesów i wytrwałości w dążeniu do spełnienia kolejnych sportowych marzeń. Dziękujemy również, że dajesz motywację i pomysł na aktywne spędzenie czasu w domu.*

M: To była dla mnie czysta przyjemność. Serwus!

Zapraszamy wszystkich na instagramowy profil Maćka: **m.zimny_tri**.

Ala Misiukiewicz

Światowy Dzień Zespołu Downa – Podejmij skarpetkowe wyzwanie!

Święto obchodzone jest corocznie 21 marca z inicjatywy Europejskiego Stowarzyszenia Zespołu Downa ustanowione w 2005 roku.

Data obchodów nie jest przypadkowa – dzień 21 marca patronuje rozpoczynającej się wiosnie i narodzinom ludzi niezwykłych, data wiąże się również z istotą zaburzenia – dodatkowego 21 chromosomu.

Z tej okazji na całym świecie odbywają się imprezy, których celem jest zwiększenie świadomości społecznej dotyczącej zespołu Downa, propagowanie praw i dobra ludzi z tą wadą genetyczną i integracja z nimi.

Tego dnia nosimy dwie różne skarpetki, aby pokazać, że osoby z zespołem Downa są ciepłe i kolorowe. Oczywiście uczniowie naszej szkoły nie zawiedli i okazali swoje wsparcie.

Oliwka Jaczyńska



Światowy Dzień Świadomości Autyzmu

2 kwietnia na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Świadomości Autyzmu, który został ustanowiony w roku 2007 przez Zgromadzenie Ogólne ONZ w celu podnoszenia świadomości społecznej, propagowania wiedzy na temat tego zaburzenia, zwrócenia uwagi na niedopuszczalną dyskryminację, nadużycia i izolację, jakich doświadczają ludzie dotknięci autyzmem i ich najbliżsi.

Autyzm jest tajemniczym zaburzeniem, u podstaw którego leży nieprawidłowa praca mózgu. Osoby z autyzmem mają problemy z mówieniem, postrzeganiem świata, rozumieniem relacji społecznych. W odmienny sposób odbierają wrażenia zmysłowe. Trudno jest nam nawet wyobrazić sobie, że sól jest kwaśna, śnieg parzy, a delikatne głaskanie powoduje silny ból. Ale tak właśnie może wyglądać świat osoby z autyzmem. I nie jest to ani gorsze, ani lepsze postrzeganie świata; jest po prostu inne i zasługuje na nasze zrozumienie.

Charakterystycznym motywem obchodów Światowego Dnia Świadomości Autyzmu jest kolor niebieski. Każdy może wyrazić swoją solidarność np. dodając niebieski kolor do ubrania. Niech w ten jeden dzień w roku będzie nam niebiesko, aby



każdy kolejny stał się łatwiejszy dla osób z autyzmem. Nasi uczniowie oraz nauczyciele oczywiście postanowili okazać swoją solidarność i przesłali nam zdjęcia w niebieskich ubraniach ☺

Nasza szkoła przyłącza się do tych obchodów, nauczyciele wspomagający przygotowali krótką prezentację dotyczącą tego zagadnienia, jak również konkurs plastyczny dla wszystkich uczniów naszej szkoły. Prezentację oraz szczegóły konkursu znajdziecie na stronie internetowej naszej szkoły. Zachęcamy do obejrzenia prezentacji i wzięcia udziału w konkursie.



Dowiedz się więcej o autyzmie.

Anna Klimas-Guzenda, Marceli Chomicz, Dominika Nenycz



**SZKOŁA PODSTAWOWA IM. MARII SKŁODOWSKIEJ-CURIE
W OŚNIE LUBUSKIM****KONKURS
„Bajka w Moich Oczach”**

W ramach obchodów Światowego Dnia Świadomości Autyzmu w naszej szkole ogłoszono konkurs. Uczestnikiem konkursu może być każdy uczeń naszej szkoły.

Należy przeczytać bajkę terapeutyczną poruszającą temat autyzmu (*załącznik*) i stworzyć dowolną techniką pracę plastyczną inspirowaną bajką w formacie nie większym niż A3.

Do wygrania ciekawe gadżety. Nagrodzone zostaną trzy najlepsze prace uczniów z klas 0-3 oraz trzy prace uczniów z klas 4-8.

Oceniane będą : zgodność pracy z treścią bajki, walory estetyczne oraz oryginalność zastosowanej techniki.

Zdjęcie lub skan pracy należy przesać e-mailem na adres:
szkolny.mix@onet.pl
W wiadomości należy również podać tytuł oraz autora pracy.

Na Wasze zgłoszenia czekamy od 2.04.2020 do 30.04.2020.

Wyniki konkursu zostaną ogłoszone 4.05.2020.

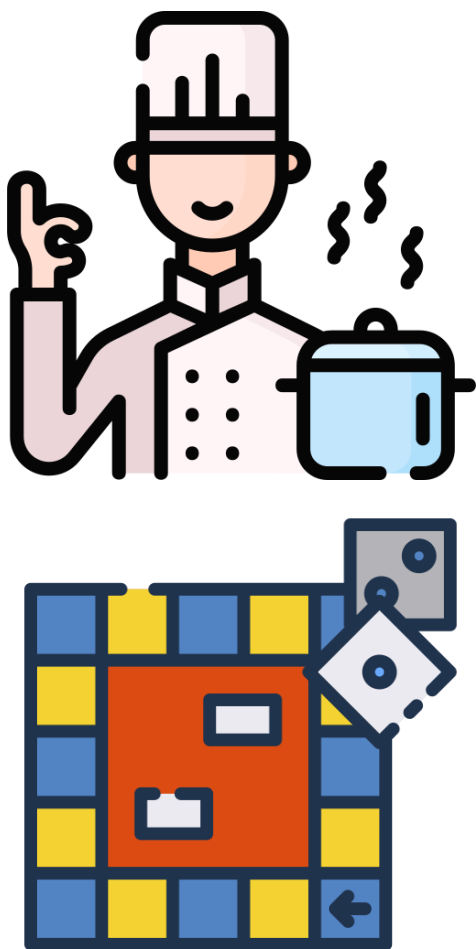


Jak spędzać czas w domu w czasie kwarantanny?

Wielu z nas aktualnie nie wie, jak spędzić cały dzień w domu – redakcja Mixa ma dla Was kilka pomysłów. Oczywiście uczymy się, ale, co można jeszcze robić w czasie kwarantanny?

W czasie wolnym można 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 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

BONUS

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	rozciąganie 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

Recenzja książki

„Pax” Sara Pennypacker



Peter to zwykły chłopiec, który przez wyjątkowe zrządzenie losu zaczął zajmować się malutkim liskiem, któremu nadał wdzięczne imię Pax. Po wielu latach ich wspólnej przyjaźni, która często była wystawiona na próbę, Peter musi wypuścić zwierzę na wolność. Chłopiec jest bardzo smutny i martwi się o swojego przyjaciela, w końcu był on przez wiele lat przetrzymywany w niewoli i mógł zatracić swoje naturalne instynkty. Pod przymusem ze strony ojca, mimo wszystko żegna się z Paxem i pozostawia go samego w lesie. Co dzieje się dalej, musicie dowiedzieć się sami 😊

Mimo, że na pierwszy rzut oka wydaje się, że jest to książka skierowana do młodszych czytelników, wcale taka nie jest. „Pax” jest dosyć specyficznym tytułem, wiele się w nim dzieje i często nie wiemy, w który wątek powinniśmy się zagłębić. Historia prowadzi nas przez dwa tory- jeden groźny i tajemniczy, a drugi pełen ciepła i przyjaźni. Ma mroczną i niezwykłą otoczkę, która momentami sprawiała, że niezwykle się wczuwałam w rozgrywaną akcję i przez cały czas czułam niewyjaśnioną grozę, która przytłaczała mnie coraz bardziej, gdy zbliżałam się do finału. Ogólnie książka z niezwykłą, ale ciężką aurą, którą trudno jest pojąć, mimo to, a może właśnie dlatego warto po nią sięgnąć

W związku z jej wyjątkowością i niezwykłą historią przyznałabym jej mocne 8/10

Dominika Nicypor

BONUS

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

Recenzja filmu

„W blasku nocy”



„W blasku nocy” jest to film wyreżyserowany przez Scotta Speera. Główne role odgrywają tam Bella Thorne (Katie) i Patrick Schwarzenegger (Charlie). Film opowiada o nastoletniej Katie, która cierpi na niezwykle rzadką chorobę, która nie pozwala jej normalnie funkcjonować. W ciągu dnia nie wychodzi z domu, gdyż nawet najmniejszy promień słońca stanowi dla niej śmiertelne zagrożenie. Swoje odmienne życie wypełnia pasją – grą na gitarze oraz obserwowaniem przystojnego

sąsiada – Chrisa, o którym nie może zapomnieć. W końcu, pewnej nocy, spotykają się i rozpoczyna się ich wspólna przygoda. Razem chcą przeżyć piękne chwile, ale czy dziwna przypadłość, która dotknęła dziewczynę, nie przeszkodzi im w tym? Zarówno Katie jak i Chris mają swoje marzenia, w realizacji których napotykają pewne trudności. Podczas seansu możemy obserwować jak wspólnie pomagają sobie w ich spełnianiu. Poznajemy również niezwykle relacje dziewczyny z ojcem.

Polubiłam bohaterów *W blasku nocy* i razem z nimi przeżywałam spotykające ich trudności. Podczas jego oglądania można się uśmiechnąć i wzruszyć. Myślę, że ten film niejednej osobie się spodoba, bo ja obejrzałam i wcale nie żałuję.

Ola Tymczyn

BONUS**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

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 napelnij 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

MIX muzyczny

1.	<i>Bille Eilish – My boy</i>
2.	<i>Dua Lipa – Psyhical</i>
3.	<i>sanah – Melodia</i>
4.	<i>Michele Morrone – Feel It</i>
5.	<i>Bille Eilish – Bellyache</i>
6.	<i>Melanie Martinez – Pacify Her</i>
7.	<i>Jack Stauber – Buttercup</i>
8.	<i>SHANGUY – Desolee</i>
9.	<i>Ariana Grande – No Teras To Cry</i>
10.	<i>Ava Max – King & Queens</i>

Olivia Garczyk

BONUS**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

HOROSKOP



Baran 21.03/19.04

W tym miesiącu spróbuj unikać sytuacji, które wpłynęłyby źle na twoje samopoczucie. Efekty zobaczysz już po kilku dniach!

Byk 20.04/22.05

Pamiętaj, że każda, nawet niewygodna sytuacja, niesie szansę na zmianę. Jeśli stać cię na obiektywizm, punkt dla ciebie.

Bliźnięta 23.05/21.06

Słońce w obszarze rozwoju osobistego zachęci do pracy twoje szare komórki. Talenty towarzyskie, z których słyniesz, przydadzą się przy zawieraniu nowych znajomości.

Rak 22.06/22.07

Ten miesiąc nie będzie należał do najlepszych, stracisz coś bardzo cennego. Postaraj się, nie przekładać niczego na później, a zobaczysz, że będziesz miała więcej czasu na przyjemności!

Lew 23.07/23.08

W tym miesiącu uzbrój się w cierpliwość. Na początku spotkają cię same niezbyt przyjemne sytuacje, lecz później przytrafi Ci się coś niesamowitego!

Panna 24.08/22.09

W najbliższym czasie spotka cię mnóstwo przyjemnych sytuacji. Postaraj się unikać, osób, które sprawiły ci w przeszłości problemy, a ta passa potrwa kilka dni więcej!

Waga 23.09/22.10

Jeśli na biurku masz bałagan, a w głowie mętlik, pora na gruntowne wiosenne porządki. Zerknij na kompas swoich wewnętrznych potrzeb. To jest z pewnością właściwy kierunek.

Skorpion 23.10/21.11

Bądź życzliwy, a spotkasz się również z empatią ze strony innych osób. Jeśli zechcesz, pomożesz sobie i innym, zaprowadzisz porządek w bieżących sprawach i planach na przyszłość.

Strzelec 22.11/23.12

Jeśli nie czujesz się pewny siebie, wyobraź sobie, że jest... odwrotnie. Takie drobne kłamstewko pomoże ci poradzić sobie z treścią. Zresztą, kiedy wejdiesz w rolę osoby samodzielnej i energicznej, nawet nie zauważysz, gdy naprawdę taki się staniesz.

Koziorożec 24.12/19.01

Nastaw się na sukcesy w tym miesiącu, lecz nie zapomnij o obowiązkach. Inaczej będziesz musiał się zmierzyć z kilkoma problemami!

Wodnik 20.01/18.02

Postaraj się przyłożyć do nauki w najbliższym czasie, a zobaczysz, że zaczną spotykać cię same przyjemności!

Ryby 19.02/20.03

W sercowych sprawach pora zacząć od nowa - coś przekreślić lub komuś zaufać. Wenus patrzy na ciebie z sympatią.

Oliwia Kruk, Olivia Garczyk

Źródło: <https://magia.onet.pl/horoskop/zodiakalny-miesieczny/skorpion>