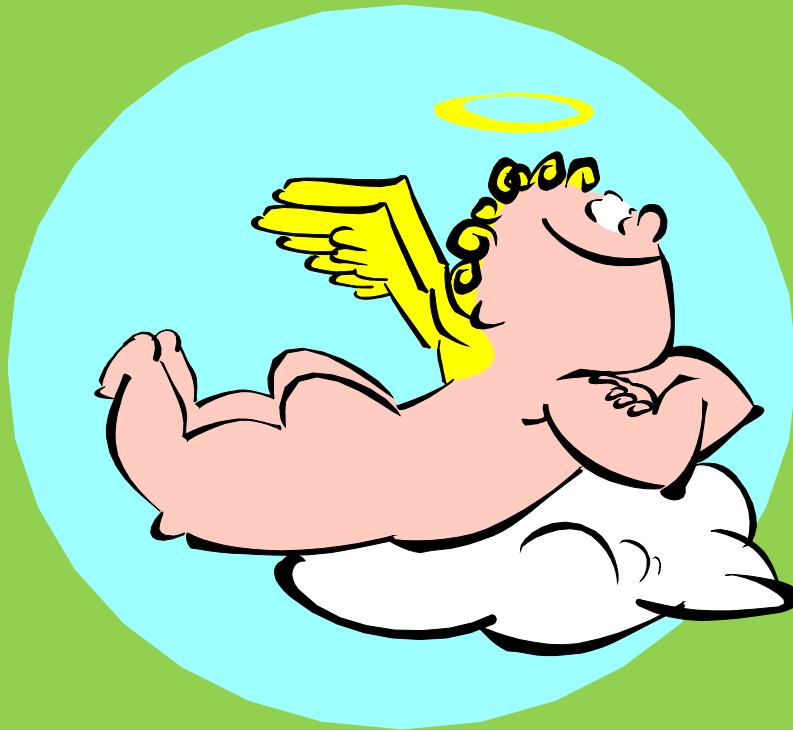


Krótką Gazetka na długą przerwę



czyli wieści z Kazika

Podobno jest już bardzo blisko... W kalendarzu od 21 marca... A za oknem, ani widu... ani slychu... O kim mowa? O oczekiwanej Pani Wiośnie... Meteorolodzy szumnie zapowiadają, że w tym tygodniu nadejdzie. Ma być ciepło, acz mokro... Hm... no cóż... Skupmy się zatem na CIEPLE, to już jednak coś ;-)



**DO SZKOŁY NIE
CHODZĄ ANIOŁY
CZYLI
KAŻDEGO DNIA,
W KAŻDEJ SZKOLE...**

**SZKOŁA, CO TU DUŻO KRYĆ, DLA JEDNYCH JEST MIEJSCEM
ZDOBYWANIA WIEDZY, DLA INNYCH MIEJSCEM TOWARZYSKICH
SPOTKAŃ, DLA JESZCZE INNYCH MIEJSCEM, OD KTÓREGO
LEPIEJ STRONIĆ...**

Szkoła

Punkt usługowy
Meblowania głowy.

Paluszek i główka

Paluszek i główka
To szkolna wymówka,
Zwłaszcza kiedy główce
Zagraża klasówka.

Problem

Lubię szkołę, lecz ten problem
Zawsze działa mi na nerwy:
Wszystkie lekcje są za długie,
A za krótkie wszystkie przerwy.

Adidasy

Nie pomogą adidasy,
Aby z klasy przejść do klasy.



OTO SŁÓW KILKA NA TEMAT SZKOLNYCH UPODOBAŃ UCZNIÓW

Mistrz drzemania

W drzemaniu doszedł do perfekcji,
Zwłaszcza na lekcji.

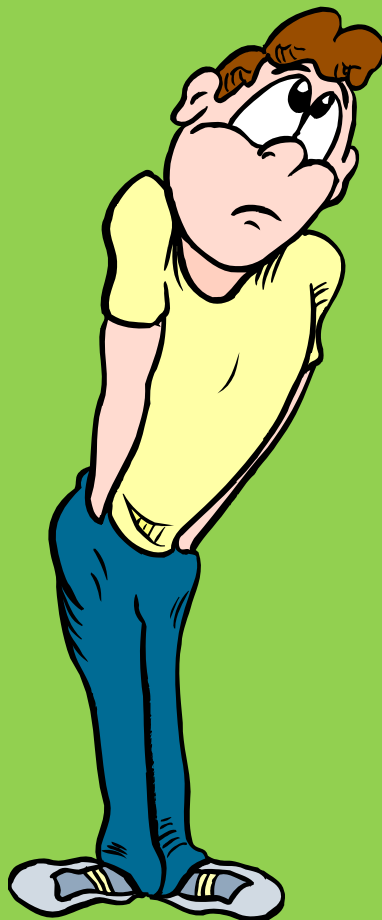
Upodobanie

W szkole najbardziej lubię przerwę,
Bo na niej lufy nie oberwę.

Pytanie

Czemu w szkole nauczyciel
Mnie jednego wciąż strofuje?
Wszak i trójkę mam w zeszytach
Obok tych dziesięciu dwójek.





Marzyciel

Żal mu dawnych czasów,
Kiedy łuk i włócznia
Były w cieniu lasów
Przyborami ucznia.

Strzelec

Strzelał z procy bardzo celnie we dnie, i w nocy
Aż pewnego dnia wyleciał
Ze szkoły jak z procy.

Bibliotekarz

Kocha książki, zwłaszcza cudze,
I to tak dalece,
Że ma ich około setki
W swojej bibliotece.

Przed klasówką

Nie mógł się wcisnąć
Do żadnej z ławek,
Bo miał w kieszeniach
Pełno ściągawek.



Dyżurny

Gdy wraca ze szkoły,
To o każdej porze
Pełni ostry dyżur
Przy telewizorze.

Poliglota

Tak go nazywają
Dziewczęta i chłopcy,
Bowiem język polski
Traktuje jak obcy.

Kosmonauta

Wyleciał już ze szkoły
Podobno po raz trzeci,
Więc myśli, że i w kosmos
Z łatwością też wyleci.



Piosenka pewnego ucznia

Nad trele słowika
I nad śpiew skowronka
Milszy memu sercu
Ostatni głos dzwonka.

Nauka

Do lasu nieraz szedł wesoły
I na wagarach spędzał czas,
A gdy wylano go ze szkoły,
Szepnął: „Nauka poszła w las”!



nr 6, kwiecień 2013 r.

Autorami fraszek szkolnych są **Tadeusz Fangrat** i **Ryszard Przymus** (zamieszczone były w „Płomyczku” 1988 nr 19) oraz **Igor Sikirycki** („Sto fraszek szkolnych”, Warszawa, Wydawnictwo Spółdzielcze 1988).

D - DZIENNIK LEKCYJNY - forma pisarstwa z pogranicza since fiction

E - EWALUACJA - najczęściej powtarzane słowo na wszelkiego rodzaju szkoleniach. Niektórzy myślą je z owulacją, a inni z ewolucją.

F - FREKWENCJA - wynik sumowania, mnożenia i dzielenia tych, co byli, przez tych, co wyszli i już nie wrócili.

Spróbowałimy i my... może to i nie fraszki, ale także coś potrafimy wymyślić. Warto czasem ruszyć główką. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do nadsyłania do redakcji drobnych prób swego pisarstwa na temat SZKOŁY. Czekamy na wasze teksty:

kazik.gazetka@gmail.com

3 kwietnia br. gościliśmy w naszej szkole naszych przyszłych uczniów, którzy w ramach DZWI OTWARTYCH tłumnie nas odwiedzili. Mamy nadzieję, że spotkamy się we wrześniu. JUŻ wicie przecież jak w KAZIKU fajnie jest !!! ZAPRASZAMY !



Z nadzieją czekamy ... wciąż jeszcze...



Niewyobrażalne ? To co działo się w pogodzie przez ostatnie dni nie nastrojało optymistycznie, stąd te najbardziej pesymistyczne przypuszczenia.

Wiemy już, że WIOSNA jest tuż - tuż i lada moment rozpocznie panowanie. **POWAŻNIE !!!** Czas zatem na wymianę ubrań i butów oraz zmianę zabarwienia skóry ... na soczystą czerwień ...a w przyszłości na czekoladowy, ponętny brąz. Wiosenne spacer, rowerowe wycieczki, szaleństwo na rolkach - to wszystko już wkrótce ! Póki co Drogie Panie i Drodzy Panowie mamy czas na uzupełnienie wiosennej szafy (też drogiej).

Na kolejnych stronach naszej gazetki znajdziecie porady naszych stylistek na temat tego co w modzie piszczą i bez czego żadna

elegantka/elegant obejść się nie może. Znajdziecie także wskazówki jak pielęgnować urodę oraz co jeść, by zdrowo i pięknie wyglądać.

WIOSENNY OPTYMZIM W SZAFIE

Na wiosnę 2013 roku szykuje nam się dużo kolekcji inspirowanych wiosenną, kwitnącą łąką. Różnobarwne motywy kwiatów, jak co roku powracają w większości kolekcji. Wiele sklepów proponuje nam różnorodność krojów i kolorów, wszystko w motywach umajonego krajobrazu ;)



Komponując swój strój próbujcie łączyć modne tej wiosny kwiatowe ubrania z

nr 6, kwiecień 2013 r.

tymi, które macie w szafie.



nr 6, kwiecień 2013 r.

Wiosną warto postawić na żywsze kolory, starajmy się unikać czerni i szarości. Jeżeli jednak jesteście zwolenniczkami mniej barwnych ubrań starajcie się łączyć je z kolorową biżuterią, szalikiem.

Elegancko



Sportowo



Przygotowała dla Was Monika ;)

WIOSNA NA TALERZU :)



Filety z kurczaka w stylu francuskim

Składniki na 4 porcje:

- 2 filety z kurczaka
- 4 plastry szynki
- 4 plastry żółtego sera
- 2 łyżki mąki
- 1 jajko
- 2 łyżki mleka
- 3/4 szklanki tartej bułki
- olej do smażenia
- sól
- pieprz

Sposób wykonania:

nr 6, kwiecień 2013 r.

1. Filety opłucz, osusz. Każdy przekrój w poprzek na dwa płaty. Potem przy użyciu długiego, ostrego noża zrób w każdym z nich nacięcie.
2. Filety oprósź solą i pieprzem. W środek każdego włóż złożony plaster szynki owinięty plastrem sera. Nacięcia zepnij wykałaczkami.
3. Kieszonki panieruj kolejno w mące, jajku rozmieszonym z mlekiem i tartej bułce. Połóż na rozgrzany olej i usmaż na złoty kolor.



Sernik na zimno z malinami

Składniki:

85 dag serka homogenizowanego waniliowego

6 łyżek cukru pudru

1 łyżka cukru waniliowego

3 łyżki czubate żelatyny

2 galaretki malinowe

60 dag malin

Przygotowanie:

Przygotować tortownicę o średnicy 24 cm, dno wyłożyć papierem do pieczenia. Żelatynę rozpuścić w małej ilości wrzącej wody tak, aby dało się wymieszać (na 3 łyżki żelatyny ok. pół

szklanki wody), dokładnie wymieszać i lekko przestudzić. Serki waniliowe wymieszać z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Następnie powoli wlewać przestudzoną żelatynę i cały czas miksować mikserem na małych obrotach. Masę serową przełożyć do tortownicy (ok. 2/3 części), poukładać połowę malin i wyłożyć pozostały ser. Wstawić do lodówki. Galaretki malinowe rozpuścić w 3 szklankach wrzącej wody, wymieszać, przestudzić. Ser wyjąć z lodówki. Na wierzchu poukładać pozostałe maliny i zalać tężejącą galaretką. Ponownie sernik wstawić do lodówki, najlepiej na całą noc.



Zielona sałatka z pestkami dyni i słonecznikiem

Składniki:

15 dag zielonej sałaty

3 pomidory

125 gram mozzarelli

kawałek pora

pęczek szczypiorku

bazyli

3 łyżki pestek dyni

3 łyżki łuskanego słonecznika

1 łyżeczka masła

sól pieprz

Przygotowanie:

Zieloną sałatę opłukać, osuszyć i porwać na kawałki. Pomidory opłukać, osuszyć i pokroić w dużą kostkę. Mozzarellę wyciągnąć z zalewy i pokroić w dużą kostkę. Por opłukać, osuszyć i pokroić w plasterki. Szczypiorek opłukać, osuszyć i pokroić. Do rondelka przełożyć pestki dyni i łuskany słonecznik. Dodać masło, razem wymieszać i lekko zrumienić na małym ogniu, od czasu do czasu wymieszać, aby się nie przypaliło. Ostudzić. Do dużej miski przełożyć zieloną sałatę, pomidory, mozzarellę, por, szczypiorek, szczyptę bazylii i ostudzone pestki dyni ze słonecznikiem. Wszystko dokładnie razem wymieszać. Przyprawić do smaku solą i pieprzem. Odstawić na około 15 minut.



Puchar truskawkowy z cytrynowym kremem

Składniki:

1/2 litra wody

80g mąki

200g cukru

50g masła

3 jaja

3 cytryny

Dekoracja:

nr 6, kwiecień 2013 r.

150g truskawek lub innych owoców

200ml śmietany

Przygotowanie:

W rondelku doprowadzamy do wrzenia wodę z masłem i ze skórką z dwóch cytryn. Ucieramy żółtka z cukrem do uzyskania puszystej masy, dodajemy mąkę i powoli dodajemy syrop z cukru, masło i skórkę cytrynową. Dokładnie mieszamy wszystkie składniki. Przekładamy masę do rondla i powoli podgrzewamy do wrzenia na umiarkowanym ogniu przez 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Zdejmujemy krem z ognia, dodajemy sok z cytryny i delikatnie dodajemy ubitą na sztywno pianę z białek. Myjemy truskawki w lodowatej wodzie delikatnie osuszamy i kroimy na plasterki. W pucharach nakładamy naprzemiennie warstwę kremu i truskawek, schładzamy w lodówce przez 3 godziny.

ŻYCZYMY SMACZENGO Monika i Ola :)



Zrób to sama :)

Etui na pędzelki

Pędzle do makijażu to niezbędne wyposażenie każdej kobiety. Problem stanowi zazwyczaj sposób przechowywania pędzli, zarówno w domu, jak i w podróży. Nie musisz jednak inwestować dodatkowych pieniędzy w zakup specjalnego etui na pędzle. Z łatwością wykonasz je samodzielnie wykorzystując jedynie matę bambusową i kawałek gumki. Przekonaj się jak ...:-)



1. Matę bambusową kupisz w każdym markecie lub sklepie z artykułami wyposażenia wnętrz. Potrzebna ci będzie również szeroka gumka krawiecka. Znajdziesz ją w pasmanterii.
2. Kilkakrotnie owiń jeden koniec gumki o pierwsze dwa patyczki maty.
3. Zabezpiecz ją przed rozwinięciem za pomocą igły z nitką.
4. Teraz zacznij przewlekać gumkę co kilka patyczków. Szerokość uchwytów powinna być dopasowana do średnicy nasady pędzli. Zrób kilka uchwytów dużych, a kilka dość wąskich.
5. Gdy dojdiesz do końca maty, kilkakrotnie owiń drugi koniec gumki o ostatnie dwa patyczki. Miejsce łączenia zszyj i odetnij nadmiar gumki.

6. Umieść pędzle w etui, a następnie zwiń je w rulon i przewiąż wstążką.

Przygotowała Ola :)



Jadłospis dla chłopaków ćwiczących na siłowni

Mężczyznom chcącym rozbudować mięśnie podczas ćwiczeń na siłowni polecamy dietę bogatą w produkty dostarczające pełnowartościowe białko, z dzienną dawką kalorii ok. 2800 kcal. Poniżej propozycja jadłospisu dla mężczyzn ćwiczących na siłowni. Korzystając z naszego jadłospisu bardzo szybko zauważysz przyrost mięśni.



Pełnowartościowe białko w diecie pomoże rozbudować tkankę mięśniową.

Jadlospis rozłożony jest na sześć posiłków, drugie śniadanie jest posiłkiem przed treningowym, natomiast kolejny jest tak zaplanowany, by spełniać potrzeby organizmu po ćwiczeniach.

ŚNIADANIE (600 KCAL, 20g BIAŁKA)

ZUPA MLECZNO – OWOCOWA

Składniki:

- 1,5 szklanki mleka 2%,
- 70g musli z **owocami** suszonymi i orzechami,
- średni banan (120g – masa bez skórki).

II ŚNIADANIE (360 KCAL, 29g BIAŁKA)

KANAPKI Z TWAROŻKIEM

Składniki:

- 2 kromki razowego chleba żytniego (80g),
- pół kostki sera twarogowego chudego (100g),
- 1/3 opakowania jogurtu naturalnego (50g),
- pomidor (100g),
- kawałek ogórka świeżego (50g),
- łyżka posiekanej natki pietruszki.

Ser rozgnieść widelcem i zmieszać z jogurtem i natką. Zjeść z pieczywem i kawałkami warzyw.

POTRENINGOWY POSIŁEK (370 KCAL, 35g BIAŁKA)

KURCZAK Z WARZYWAMI i RYŻEM

Składniki:

- Pół opakowania **ryżu** białego (50g suchej masy),
- 130g filetu z piersi kurczaka, średnia marchewka (120g),
- ¼ małego brokuła (100g).

Sposób przygotowania: Mięso ugotować, pokroić na drobne kawałki i pomieszać z ugotowanymi warzywami i ryżem.

OBIAD (750 KCAL, 35g BIAŁKA)

SPAGHETTI

Składniki:

- 100g (sucha masa) makaronu spaghetti,
- 120g chudego mięsa mielonego,
- pół puszki pomidorów bez dodatków (200g),
- 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego,
- mała cebula (50g),
- 2 łyżki oleju rzepakowego,
- [przyprawy](#): szczypta soli, pieprzu, świeże lub suszone zioła.

Sposób przygotowania: Mięso poddusić z pomidorami i posiekaną cebulą na oleju, dodać koncentrat, trochę wody, poddusić i doprawić do [smaku](#). Makaron ugotować al dente i zmieszać z sosem.

PODWIECZOREK (230 kcal, 8g białka)

SALAATKA OWOCOWA Z JOGURTEM

Składniki:

pół jabłka (100g),
pół banana (60g – masa bez skórki),
pół kiwi (60g),
opakowanie jogurtu naturalnego (150g).

Sposób przygotowania: Owoce pokroić na kawałki i połączyć jogurtem.

KOLACJA (530 kcal, 25g białka)

KANAPKI Z POŁĘDWICĄ

Składniki:

- 2 małe grahamki (100g),
- 2 łyżeczki margaryny (10g),
- 8 plasterków polędwicy sopockiej (80g),
- mała papryka (150g),
- liście sałaty,
- łyżeczka oliwy z oliwek.

Autor: **Małgorzata Krukowska** dietetyk,

www.mkrukowska.pl



Zacznij wiosnę w dobrym rytmie ...

Polecamy wszystkim kobietom, tym młodszym i starszym...

Wszak ruch to zdrowie.

Położ się na plecach. Głowę trzymaj w splecionych dłoniach. odciągnij na boki. Unieś głowę. Nogi ułóż tak, by uda były prostopadłe do podłogi, a łydki równoległe. Pozwól piersiowej „zapaść się” i mocno napręż plecy.

1. Rolowanie tułowia

Usiądź na macie. Zegnij kolana. Stopy płasko na podłodze. Dłonie odwróć wnętrzem do góry i ułóż po bokach kolan. Odchyl tułów do tyłu - powinnaś siedzieć tak, aby ciężar ciała spoczywał na całej kości ogonowej. Czubek głowy wyciągnij w górę, „rozciągnij” plecy. Ramiona ściągnij w dół i do tyłu.

Ruch: Powoli, krąg po kręgu, „roluj” tułów do pozycji leżącej. Ruch kontroluj siłą mięśni brzucha. Spróbuj powrócić do pozycji siedzącej z lekko przekręconym na bok tułowiem.

Ćwiczenie powtórz 3 razy.



2. Kołysanie

Położ się na plecach. Głowę trzymaj w splecionych dłoniach. Łokcie odciągnij na boki. Unieś głowę. Nogi ułóż tak, by uda były prostopadłe do podłogi, a łydki równoległe. Pozwól klatce piersiowej „zapaść się” i mocno napręż plecy.

Ruch: Unieś klatkę piersiową o ok. 5 cm

i opuść. Powtórz 50 razy.

RADA: Zwróć uwagę, by podczas ruchu mocno pracowały mięśnie podbrzusza.



3. Super brzuszki

Położ się na plecach. Ręce wyciągnij w bok na wysokości barków. Rozciągnij kręgosłup. Siłą mięśni brzucha przyciągnij kolana do piersi. Mięśnie górnej części tułowia i karku rozluźnione.

Ruch: Zgięte w kolanach nogi opuszczaj powoli do momentu, aż poczujesz, jak napina się brzuch. Z tej pozycji zacznij unosić i opuszczać pięty o ok. 2 cm.

Powtórz 25 razy.

RADA: Jeśli dolna część pleców zbyt intensywnie ci pomaga - podłóż pod miednicę złożony ręcznik.



4. Wahadło

Położ się na plecach, dłonie oprzyj na biodrach. Przyciągnij kolana do piersi, po czym wyprostuj nogi, celując stopami w sufit. Ustabilizuj miednicę. Rozciągnij kręgosłup.

Ruch: Opuść stopy o ok. 30 cm, następnie (siłą mięśni brzucha) znów je podnieś. Mięśnie klatki piersiowej rozluźnione. Plecy na całej długości przylegają do podłoża.

Podnieś i opuść nogi 15 razy.

RADA: Opuszczaj nogi tylko do takiej wysokości, do jakiej miednica pozostaje stabilna!

5. Brzuszki w poprzek

Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i skręcając ciało w talii, połów je bokiem na podłodze. Barki przylegają do podłogi, biodra prostopadłe do niej.

Głowę trzymaj

w złączonych dłoniach. Rozciągnij kręgosłup - ciągnąc pośladki w dół tak mocno, jak tylko dasz radę. Łagodnie unieś głowę. Łokcie odciągnij na boki, barki pozostają równoległe do podłoża. Mięśnie klatki piersiowej luźne.

Ruch: Unieś barki o dodatkowe kilka centymetrów, następnie opuść. Powtórz 25 razy i zmień strony.

RADA: Jeśli plecy będą cały czas mocno rozciągnięte, zmusisz do pracy każde włókno poprzecznych mięśni brzucha.



6. Deska

Położ się na brzuchu. Stopy rozstaw na szerokość bioder i oprzyj je palcach. Następnie unieś tułów, wspierając się na przedramionach. Łokcie ułożone w linii pod łopatkami, dłonie złączone. Unieś biodra i wyprostuj nogi. Ciało tworzy linię prostą od pięt po czubek głowy. Ramiona i przedramiona tworzą kąt prosty. Łopatki ściągnij do siebie i w dół. Utrzymuj tę pozycję przez 15 sekund za pomocą mocno napiętych mięśni brzucha, następnie je rozluźnij. Powtórz 5 razy.

RADA: Podczas ćwiczenia staraj się ciągnąć pośladki w kierunku pięt, a czubek głowy do przodu.



7. Kobra

Położ się na brzuchu, palce obciągnięte, nogi razem. Ręce zgięte w łokciach ułóż blisko klatki piersiowej. Następnie, podpierając się na przedramionach, unosz tułów „krąg po kręgu”. Łokcie rozstawione na szerokości barków. Rozciągnij kręgosłup. Łopatki pociągnij w dół i

na zewnątrz. Teraz mocno wyciągnij czubek głowy w kierunku sufitu, tak aby brzuch był naciągnięty i naprężony. Pośladki i kość ogonową pociągnij w kierunku pięt. Oddychając głęboko, naprzemiennie rozluźniaj i naprężaj mięśnie.

RADA: Jeśli podczas wykonywania ćwiczenia czujesz napięcie w plecach, to znaczy, że podniosłaś tułów za wysoko.

nr 6, kwiecień 2013 r.

Ruszajmy się! Ćwiczmy indywidualnie w domu (wystarczy samozaparcie i odrobina silnej woli), zapiszmy się na fitness lub spacerujmy dużo i



obowiązkowo...

Stawy i stretching (fot. Shutterstock)

A może stretching ?

Myślisz, że rozciąganie to strata czasu? Po ciężkim treningu najwyczejniej w świecie nie chce ci się tego robić? Znam ten ból! Ale niestety, trzeba się przemóc i choć kilka minut poświęcić na rozciąganie. Dzięki temu będziesz bardziej wytrzymała, poprawisz zakres ruchu w stawach i elastyczność mięśni. Zobacz, jak wygląda stretching w klubie fitness.

Stretching - wiele korzyści w jednym

Rozciąganie może być bardzo przyjemne. Po ciężkim treningu każdy chętnie się położy na materacu i przyniesie ulgę napiętym mięśniom. Jednak często jest to też bolesna sprawa. Poza tym po treningu jak najszybciej chcielibyśmy wziąć prysznic i iść do domu. Warto jednak uświadomić sobie jedną rzecz: stretching jest konieczny dla zachowania równowagi napięć mięśniowych. To skuteczna metoda zwiększenia zakresu ruchomości w stawach i poprawienia elastyczności mięśni.

Dzięki regularnemu rozciąganiu twoje ciało będzie lepiej wyglądać. Ale nie tylko! Osiągniesz lepsze wyniki w bieganiu, uniesiesz cięższą sztangę. Stretching stosowany jest także jako forma rehabilitacji oraz profilaktyki przykurczy. Regularne rozciąganie jest świetnym sposobem poprawienia i zachowania sprawności ruchowej. Mimo tego ciężko jest ci znaleźć motywację? Po każdym treningu rozciągnij się tylko kilka minut, a do tego raz lub najlepiej dwa razy w tygodniu wybierz się na stretching grupowy, gdzie w czasie od 30 do 60 minut będziesz mieć okazję dokładnie rozciągnąć mięśnie całego ciała pod okiem instruktora.

Co nam daje rozciąganie?

- Jego główna rola to powiększenie zakresu ruchu w stawach, wzmocnienie ścięgien, polepszenie ukrwienia mięśni, zwiększenie ich tolerancji na ból podczas ćwiczeń, przyspieszenie przemiany materii mięśni, stawów i ich części miękkich. Dzięki regularnemu stosowaniu ćwiczeń rozciągających zmniejszamy podatność na urazy i przeciążenia, zredukujemy napięcie mięśniowe i psychiczne, szybciej zregenerujemy się po treningu - mówi Olga Kowalska, instruktorka fitness.

Stretching powinien być poprzedzony rozgrzewką i dobrze jakby stanowił stały element każdego treningu, szczególnie wzmacniającego. Polecany jest wszystkim, bez względu na wiek czy poziom zaawansowania.

Stretching statyczny, aktywny, pasywny - rodzaje rozciągania

Ćwiczenia rozciągające należy wykonywać powoli, nie przekraczając granicy bólu. - Najlepsze rezultaty osiąga się w połączeniu z odpowiednim oddychaniem, gdyż wolny i głęboki oddech ułatwia mięśniom rozluźnienie się i rozciągnięcie - wyjaśnia instruktorka. Najbezpieczniejszą i najczęściej stosowaną dla początkujących metodą rozciągania jest metoda statyczna, która polega na stopniowym rozciąganiu mięśnia do momentu jego maksymalnego oporu.

Gdy uda nam się regularnie robić stretching statyczny, można wypróbować inne rodzaje rozciągania. Jest jeszcze metoda aktywna, pasywna, balistyczną i PNF. Wybór innej techniki uzależniony jest od stopnia zaawansowania, rodzaju uprawianego sportu, dostępności sprzętu pomocniczego lub partnera, oraz efektu jaki chcemy osiągnąć - wyjaśnia instruktorka.

Zajęcia zwykle odbywają się wieczorem w zaciemnionej sali z nastrojową muzyką. To idealny sposób na uwieńczenie ciężkiego dnia. Można się nie tylko rozciągnąć, ale przede wszystkim wyciszyć i zrelaksować.

Warto zadbać o cerę wiosną...



Okres zimowy to szczególnie trudny czas dla skóry. Narażona na mróz, zimny, wysuszający wiatr, przebywanie w suchych, często nadmiernie ciepłych, klimatyzowanych pomieszczeniach i na duże, gwałtowne różnice temperatur staje się nadwrażliwa, przesuszona, reaktywna. Dlatego na wiosnę wymaga troskliwej i odpowiedniej pielęgnacji, dobranej do jej stanu, wieku i ew. problemów.

Doskonale nadają się do tego tzw. dermokosmetyki, dostępne w aptekach i dobrych drogeriach, gdzie można też liczyć na fachową pomoc w ich doborze.

Istotne znaczenie, często jednak bagatelizowane, ma dokładne oczyszczanie skóry zarówno rano, po śnie, jak i wieczorem. Wybór preparatów jest ogromny- od mleczek, emulsji myjących, po żele stosowane z wodą. Ważne jest, aby preparaty te miały fizjologiczne, przyjazne skórze PH, dokładnie ale delikatnie oczyszczały ją z zanieczyszczeń i ew. makijażu, nie naruszając jej bariery ochronnej.

Kremy pielęgnacyjne stosowane wiosną powinny zawierać w swoim składzie substancje, które zapewnią skórze odpowiednie nawilżenie i odżywienie, wyregulują jej gospodarkę wodno-lipidową, co pozwoli na prawidłowe funkcjonowanie tzw. bariery naskórkowej. Najczęściej są to składniki tzw. NMF (np. kw. hialuronowy), lipidy (m.in. ceramidy, fosfolipidy), witaminy (np.C,A,B5,A,E), NNKT. W przypadku cer dojrzałych wskazana jest obecność substancji pobudzających fibrocyty do produkcji kolagenu i regenerujących, np. stabilizowana lewoskrętna wit. C czy retinol.

Ważne jest, żeby wszystkie preparaty pielęgnacyjne nie zawierały lub miały do minimum ograniczone śr. zapachowe, koloranty i konserwanty. Zminimalizuje to ew. podrażnienia czy alergie.

Naturalnie ogromne znaczenie ma racjonalne odżywianie (bogate w witaminy, makro-i mikroelementy) i dostarczanie do organizmu odpowiedniej ilości wody (min. 1,5 litra pod postacią wody mineralnej i soków owocowych).

Warto także zadbać o ochronę p/słoneczną przed każdym wyjściem na spacer, co pozwoli zachować skórę w dobrej kondycji. Nie należy także zapominać o ochronie oczu przed promieniami słonecznymi-okulary p/słoneczne powinny posiadać dobre szkła z powłoką anty/UV.

Wiosna to także znakomity czas na zrezygnowanie z palenia papierosów!

Wiosna to przecież czas odnowy!

Wiosennie ... z humorem ...

Biedronka, żuk i stonoga umówili się na naradę na starym dębie.

Biedronka i żuczek przyszli punktualnie. Stonoga spóźnia się. Minęły już dwie godziny. Biedronka zdenerwowana chce już iść do domu.

Otwiera drzwi, a tu stonoga.

- Gdzie się podziewałaś?! - pyta żuk.

- Nad drzwiami jest napisane, aby wytrzeć nogi...

Idzie ślimak pod górkę i śpiewa:

- Za rok, może dwa...

Z górki schodzi inny, stary i śpiewa:

- Czterdzieści lat minęło...

Jedna jaskółka mówi do drugiej:

- Dziś będzie padał deszcz.

- Dlaczego tak sądzisz?
- Bo ludzie się na nas patrzą.

Mucha spotyka stonogę:

- Dlaczego nie byłaś na lodowisku?
- Bo zanim założyłam łyżwy przyszła wiosna.

Przychodzi mała żabka do mamy żaby i pyta się:

- Mamo jak ja się znalazłam na świecie?

Na co mama żaba odpowiada:

- Nie uwierzysz ale przyniósł Cię bocian.

Spotykają się trzy bociany - stary, średni i bardzo młody i rozmawiają o tym, jak spędzały ostatni tydzień.

- Ja uszczęśliwiłem staruszków w Krakowie - mówi stary.
- Ja uszczęśliwiłem trzydziestolatków w Warszawie - mówi średni.

Na to najmłodszy:

- A ja straszyłem studentów w Poznaniu.

- Zajączku, dlaczego masz takie krótkie uszy?

- Bo jestem romantyczny.

- Nie rozumiem.

- Wczoraj siedziałem na łące i słuchałem śpiewu słowika.

Tak się zastęchałem, że nie usłyszałem kosiarki...

Zebranie zwierząt. Lew mówi: Niechaj ładne zwierzęta

siadają po mojej prawej stronie, a mądre po lewej.

Żaba stoi na środku i się rozgląda. Na to lew:

- Żaba, a ty czemu nie siadasz?

- Przecież się nie rozdwoję.