

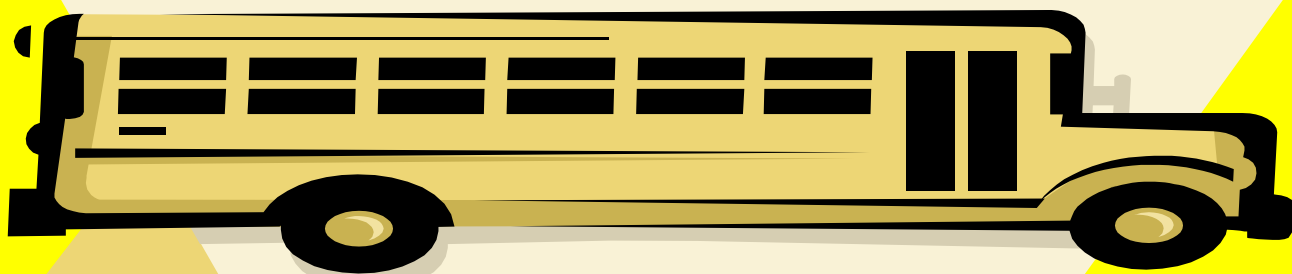
# Krótką Gazetka

## na długą przerwę



*czyli wieści z Kazika*





**Drodzy uczniowie!**

*Minął nam już maj i pozostał miesiąc do wakacji. Wszyscy z niecierpliwością czekamy na nadchodzący odpoczynek lecz niektórym uczniom radzimy wziąć się w garść i nie bujać w obłokach do końca roku ;)*

*Niektórzy absolwenci zdali już maturę i zaczynają wakacje. Oczywiście trzymamy kciuki za wysoką zdawalność.*

*Chciałybyśmy dodać , że to ostatni artykuł w tym roku szkolnym 2012/2013. Na następne newsy będziecie musieli poczekać do września. Mamy nadzieję , że do naszego skromnego grona redaktorskiego dołączą nowe osoby z nowymi pomysłami jak i chęciami tworzenia . Pamiętajcie , że razem możemy stworzyć coś naprawdę fajnego i ciekawego.*



## Galeria solna do zakupów Gotowa ;)

Pewnie nie jeden z Was odwiedził już inowrocławską Galerię Solną. Na otwarciu nie zabrakło atrakcji. Otwarcie dla VIP-ów prowadziła niejaka Paulina Sykut Jeżyna. W tym dniu nie zabrakło też konkursów i zabaw dla najmłodszych. Od otwarcia zagościli w galerii m.in.: Magda Gessler, Małgorzata Rozenek, Krzysztof Ibisz, Joanna Horodyńska, Izabela Janachowska, Robert Kochanek. Galerię Solną tworzą całodobowe Tesco oraz hipermarket budowlany Nomi i setka sklepów różnych branż, w większości odzieżowych. Z bardziej znanych marek możemy napotkać Reserved, Sinsay, Cropp, New Yorker, H&M, i inne. Centrum Handlowe stanowi teraz atrakcję nie tylko dla inowrocławian, ale także dla osób zamieszkujących w owym rejonie.

*Przygotowała dla Was Ola ;P*

## Sport w gorącym słońcu;-)

W wakacje warto postawić na sport na świeżym powietrzu. Wiadomo, że sport to zdrowie, ale oprócz tego można się opalić.

Oto kilka propozycji sportów wakacyjnych dla każdego:

### 1. Aqua aerobic



Aktywność, którą można uprawiać zarówno w basenie, jak i w naturalnych warunkach. Opór wody w czasie ćwiczeń sprawia, że ciało musi wykonać większy wysiłek, a co za tym idzie pobudza mięśnie do wzmożonej pracy. Efektem jest stopniowa utrata zbędnych centymetrów i poprawa jędrności skóry.

### 2. Siatkówka



Zaletą siatkówki na plaży oprócz walorów czysto zdrowotnych, jest niewątpliwie także to, że podczas gry możemy równomiernie się opalić! Zdecydowanie korzystniejsze rozwiązanie niż leżenie „plackiem” na piachu.

### 3. Badminton



Gra, którą każda z nas doskonale zna. Odbijanie rakieta latającej lotki to aktywność, która świetnie działa przede wszystkim na ramiona.

### 4. Surfing



Jazda na przystosowanej do tego specjalnej desce, unoszonej przez czoło fali morskiej.



## 5. Pływanie



Jest popularną aktywnością rekreacyjną. W upalny dzień to najlepszy sposób na ochłodzenie się :)

**Przygotowała Monika ;-)**

### **TEST**

**1. Jak często ćwiczysz:**

- a. co najmniej trzy razy w tygodniu
- b. bardzo rzadko; mam na to za mało czasu
- c. zwykle raz w tygodniu bywam na siłowni lub na zajęciach sportowych

**2. Ile alkoholu wypijasz w tygodniu:**

- a. zwykle sącę co wieczór jednego drinka; w weekendy piję więcej
- b. kilka drinków dziennie
- c. piję tylko od czasu do czasu

**3. Czy palisz papierosy:**

- a. nie i unikam zadymionych pomieszczeń
- b. tylko w towarzystwie; nie więcej niż jednego, dwa papierosy w tygodniu
- c. ponad 10 dziennie

**4. Które ze stwierdzeń najlepiej opisuje twoją dietę:**

- a. głód przegryzam czekoladą lub batonikami; kilka razy w tygodniu kupuję jakieś dania na wynos w kioskach z chińszczyzną lub zamawiam pizzę; dbam jednak, by często zjeść jakiś owoc lub warzywo

b. jem mnóstwo warzyw, owoców, a także sporo ryżu i makaronu; na obiad wybieram chude mięso i ryby, a na lunch suszone owoce i lekkie batony zbożowe

c. obywam się bez śniadań, ale około południa zjadam słodką bułkę lub paczkę chrupek; w porze lunchu jestem głodna, więc sięgam po solidną kanapkę z wędliną, albo hamburgera; wieczorem bywam zbyt zmęczona, by gotować, więc często kupuję dania na wynos lub zamawiam pizzę

#### **5. Jakie płyny pijesz na co dzień:**

a. mnóstwo wody, zwykle sześć lub siedem szklanek dziennie, w chłodniejsze

dni często raczę się herbatką ziołową lub owocową i bezkofeinową kawą

b. zazwyczaj wypijam pięć, sześć filiżanek kawy i herbaty, czasami puszkę coli

c. dwa, trzy kubki kawy i herbaty oraz szklankę czy dwie soku lub wody

#### **6. Jaki jest twój stosunek do opalania:**

a. od wczesnej wiosny do późnej jesieni nie wychodzę z domu bez kremu ochronnego z wysokim filtrem ochronnym na twarzy; nie przepadam za opalaniem, więc również podczas wakacji raczej unikam słońca

b. lubię wygrzewać się na słońcu, więc robię to zawsze, gdy tylko mam okazję; z opalenizną mi do twarzy, więc na plaży używam kremów z niskim filtrem przeciwsłonecznym

c. w czasie wakacji używam kremów z wysokimi filtrami UVA i UVB, ale podczas jesieni, wiosny, czy zimy nie przywiązuję do tego większej wagi

#### **7. Czy jesteś osobą zestresowaną:**

a. często bywam bardzo zdenerwowana i przygnębiona

b. staram się zachować kontrolę nad swoim życiem i nie pozwalam, by kłopoty mnie przytłaczały

c. to zależy; czasem mam wszystkiego dość, ale zazwyczaj zachowuję pogodę ducha

#### **8. Jak długo zazwyczaj śpisz:**

a. około ośmiu godzin i zwykle wstaję wypoczęta

b. mniej więcej sześć, siedem godzin; czasami mam problemy z zasypianiem, a następnego ranka nie mogę wstać

c. pięć godzin, a zdarza się, że i mniej; nie sypiam dobrze, ponieważ budzę się kilka razy w ciągu nocy

**9. Jak określiłabyś swój stan zdrowia:**

a. w normie; kilka razy w roku łapię infekcje i przeziębienia, a czasami boli mnie głowa; dość rzadko zdarzają mi się poważne problemy ze zdrowiem

b. niezbyt dobry; mam wrażenie, że zawsze coś mi dolega

c. całkiem niezły; nie miałam żadnych poważnych chorób, czasem tylko dopada mnie przeziębienie lub niegroźna infekcja

**10. Czy ktoś z najbliższej rodziny ma lub miał poważne kłopoty ze zdrowiem**

b. nie

c. tak, zdarzały się kłopoty z sercem i cukrzycą

**11. Opisz swoją sylwetkę:**

a. mam dużą nadwagę

b. ważę mniej więcej tyle, ile powinnam

c. przydałoby się zrzucić kilka kilogramów

**12. W jaki sposób dbasz o cerę:**

a. codziennie rano i wieczorem dokładnie oczyszczam oraz nawilżam twarz; regularnie stosuję dobry krem przeciwzmarszczkowy; raz w tygodniu robię peeling i dość często nakładam maseczki

b. nie robię nic, poza myciem mydłem i wodą

c. nie zapominam o oczyszczeniu skóry i jej codziennym nawilżeniu, ale rzadko robię coś jeszcze

**Wyniki:**

1. a. - 3 b. - 1 c. - 2

2. a. - 2 b. - 1 c. - 3

3. a. - 3 b. - 2 c. - 1

4. a. - 2 b. - 3 c. - 1

5. a. - 3 b. - 1 c. - 2

6. a. - 3 b. - 1 c. - 2

7. a. - 1 b. - 3 c. - 2

8. a. - 3 b. - 2 c. - 1

9. a. - 2 b. - 1 c. - 3

10. a. - 2 b. - 3 c. - 1

11. a. - 1 b. - 3 c. - 2

12. a. - 3 b. - 1 c. - 2



*Policz punkty. Oto wyniki:*

### **od 12 do 15**

*Prawdopodobnie wyglądasz starzej niż wynika to z twojej metryki. Miewasz problemy ze zdrowiem, dlatego powinnaś przykładać dużą wagę do tego, co jesz i jak spędzasz wolny czas. Jeśli palisz, spróbuj to ograniczyć, a najlepiej całkowicie rzucić. Pomyśl też o swojej diecie. Nawet tak drobne zmiany, jak zjedzenie sałatki z surowych warzyw, czy pieczonego w folii ziemniaka zamiast hamburgera sprawi, że poczujesz się lżejsza i pełna energii. Być może dzięki temu nabierzesz ochoty na jakieś ćwiczenia fizyczne. Przyjrzyj się też wypijanym drinkom! Może zbyt często sięgasz po alkohol? Herbatę i kawę zastąp sokami i wodą. Wpłynie to korzystnie na przemianę materii.*

### **od 16 do 23**

*Wyglądasz mniej więcej na swój wiek i pewnie nie narzekasz na stan zdrowia. Jeśli trochę się postarasz, zachowasz zdrowie i urodę przez następne lata. Musisz jednak zmienić nieco swoje przyzwyczajenia. Bądź bardziej zdyscyplinowana na co dzień. Używaj kremów, które nie tylko nawilżają, ale też zawierają wysoki filtr przeciwsłoneczny. Spróbuj także urozmaicić trochę swoją dietę. Jedz dużo warzyw i owoców. Postaraj się znaleźć trochę czasu na systematyczne ćwiczenia. Dzięki temu unikniesz w przyszłości kłopotów z osteoporozą, nadciśnieniem i chorobami serca.*

### **od 24 do 36**

*Z pewnością cenisz swoje zdrowie i zależy ci na młodzieńczym wyglądzie. Prawdopodobnie nie wyglądasz na swoje lata. Potrafisz dbać o własną urodę, dlatego masz duże szanse, by zachować ją przez długie lata. Nie zaniedbuj ćwiczeń fizycznych, ale też z nimi nie przesadzaj, bo zbyt duże dawki wysiłku w późniejszych latach mogą doprowadzić do przerostu mięśni i kontuzji. Pamiętaj o codziennej pielęgnacji skóry. Stosuj łagodne peelingi, by nie podrażniać naskórka, który z wiekiem robi się coraz bardziej wrażliwy. Kontrolujesz swą dietę i nie opychasz się bez pamięci, ale weź pod uwagę fakt, że z wiekiem musisz stopniowo zmniejszać ilość zjadanych kalorii, by utrzymać tę samą wagę.*

*Przygotowała dla Was Ola;)*



## UŚMIECHNIJ SIĘ ;-)

*Nauczyciel pyta ucznia:*

- *Gdzie jest Twoja praca domowa?*
- *Nie uwierzy pan, ale po drodze do szkoły zrobiłem z niej samolocik i porwali go terroryści.*
  
- *Które krwotoki są groźniejsze: zewnętrzne czy wewnętrzne?*
- *Wewnętrzne.*
- *A dlaczego?*
- *Bo trudniej pacjenta obandażować.*

*Mama pyta się swego synka:*

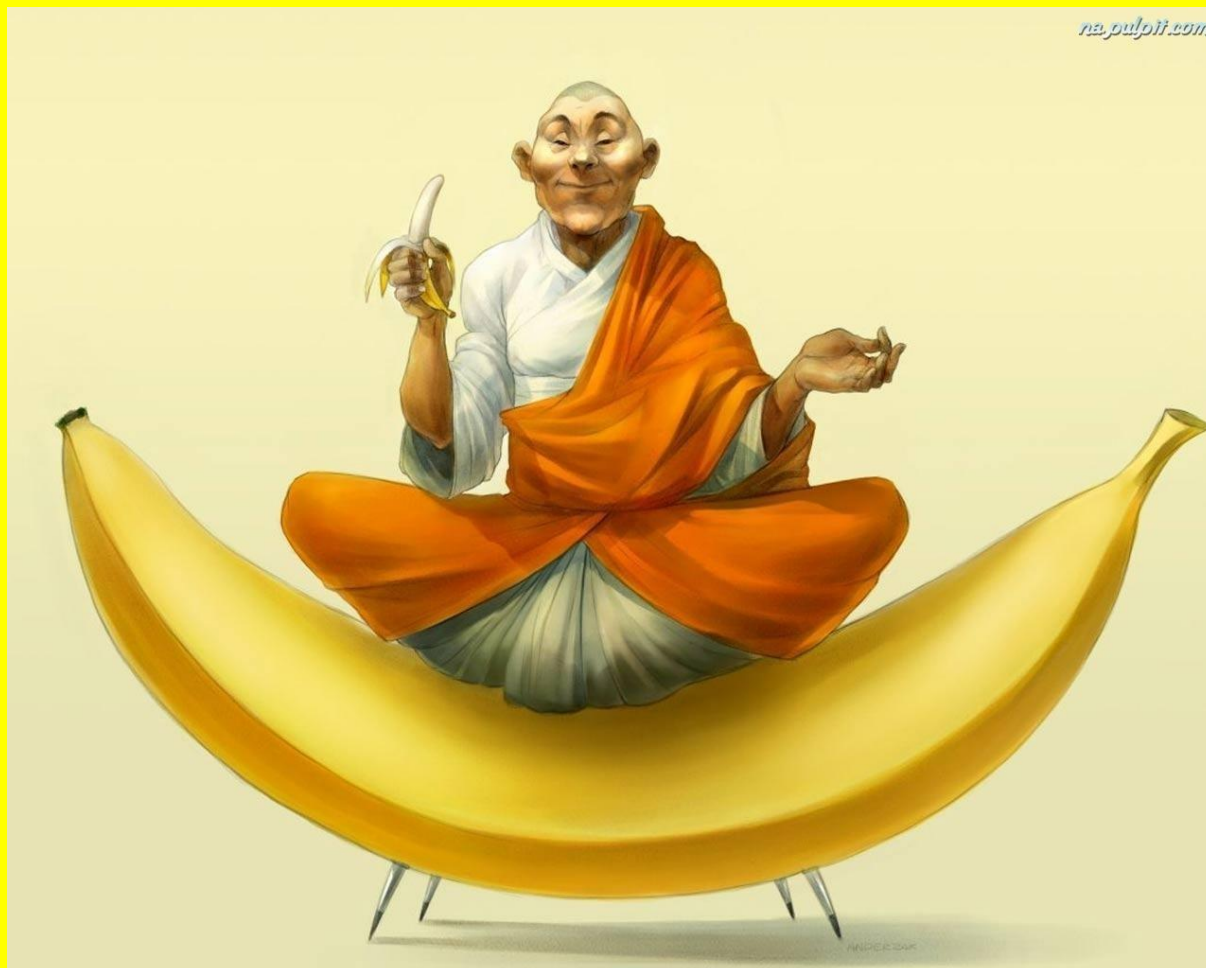
- *Jasiu, jak się czujesz w szkole?*
- *Jak na komisariacie: ciągle mnie wypytyją, a ja o niczym nie wiem.*

*Nauczycielka zwraca się do ucznia, patrząc mu wnikliwie w oczy:*

- *Zawsze gdy jest klasówka, to Ciebie nie ma. Bo babcia chora, tak?*
- *Tak proszę Pani. My też podejrzewamy, że babcia symuluje.*

**Przygotowała Monika :)**

# Pomysły czerwcowe na urodę gotowe ;)



## Bananowa Maseczka

Do zrobienia pierwszej maseczki potrzebny nam będzie dojrzały banan, którego rozgniatamy na papkę, oraz 3 łyżeczki twarożku albo gęstej śmietany. Składniki mieszamy, aż powstanie papka, którą następnie nakładamy na twarz. Jeżeli chcemy

sprawić, aby skóra na łokciach i kolanach stała się delikatniejsza oraz chcemy zregenerować swoje dłonie, to również w tych miejscach możemy zastosować maseczkę. Zostawiamy ją na wspomnianych miejscach na ok. 15 min, po czym spłukujemy letnią wodą.

Jeśli chcemy odżywić i wygładzić cerę nakładamy na twarz maseczkę ze zmiksowanych razem: banana, żółtka i łyżeczką płynnego miodu. Trzymamy ok. 20 min.

Do przygotowania kolejnej maseczki rozgniatamy dojrzałego banana i dodajemy kapsułkę witaminy E (można ją zastąpić łyżeczką oliwy z oliwek). Zmywamy po 20

*min. Maseczka, stosowana regularnie, może wpłynąć również na splotenie drobnych zmarszczek oraz może zapobiec wiotczeniu skóry.*

*Jeżeli Twoje włosy przetłuszczają się, wypadają, są suche, pozbawione blasku lub masz problem z łupieżem polecam zastosować tę maskę: rozgniatamy banana i dodajemy łyżkę miodu. Tak powstały kompres nakładamy na włosy, owijamy folią, a następnie ręcznikiem. Po ok. 20 min zmywamy maskę szamponem, pamiętając aby dokładnie umyć włosy.*

*Zarówno chcąc zmiękczyć suchą, tłuszczącą się skórę, złagodzić podrażnienia, ujędnić skórę lub poprawić jej koloryt, doskonałym rozwiązaniem będzie odwołać się do banana i maseczek, które można z niego samego stworzyć. Mają niesamowite właściwości odżywcze, a przecież tego żąda nasza skóra!*

## Pomidorowe maseczki ;)



**Pomidor ma wiele zastosowań. W dzieciństwie była zabawa w „Pomidora”, zasady chyba zna każdy. Mało śmieszni komicy, byli obrzucani pomidorami na scenie. Tego warzywa używamy do sałatek, na kanapki, albo pochłaniamy samego. Pomidor ma wiele właściwości: usuwa obumarłe komórki naskórka, oczyszcza skórę, rozjaśnia, cerę.**

Przygotowała dla Was Ola ;)

## W DZIEŃ GORĄCEGO LATA :-)

Wielkimi krokami zbliża się do nas upragnione lato, a co ta tym idzie wakacje:) W naszych szafach pojawiają się kolorowe, letnie ubrania. O tej porze roku trzeba postawić na kolory, więc warto się przełamać i skończyć z czarnymi, szarymi barwami. Zastąpcie je modnymi w tym sezonie

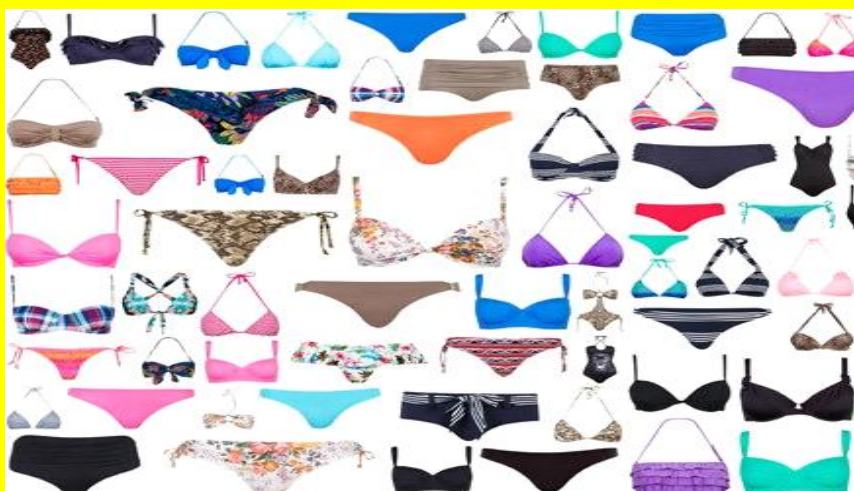
pastelami lub innymi żywszymi kolorami, dzięki którym nawet w te chłodniejsze dni poczujecie się weselej :) Oto kilka propozycji letnich stylizacji:







Nie zapominajmy również o wyborze stroju kąpielowego: sportowy, jedno lub dwuczęściowy? Oto kilka rad dzięki, którym łatwiej Wam będzie wybrać idealny strój dla siebie.





### **1. Zwracaj szczególną uwagę na rozmiar.**

Małe rozmiary - powodują wrażenie, że jesteś otyła, zbyt duże - niewygodę w pływaniu . Trudno się dobrze czuć, kiedy ramiączka bezustannie spadają. Dobre samopoczucie - to dobry wygląd:)

### **2. Jeśli myślisz, że masz za mały biust -**

wybieraj stanik usztywniany, typu push-up.

### **3. Jeśli uważasz, że twój biust jest za duży -**

wybieraj staniki z cienkiej, gładkiej tkaniny, bez usztywnień i ozdób.

### **4. Tanki ni - sposób na za duży brzuch!**

Jeśli nie jesteś zadowolona ze swojego brzucha, nie musisz ukrywać go w jednoczęściowym kostiumie kąpielowym. Pamiętaj o tanki ni! To połączenie koszulki na ramiączkach ze strojem kąpielowym.

Wygodne, modne, można się opalić i odsłonić to co chcesz :-)

### **5. Monokini - najnowsza moda plażowa!**

Jeśli chcesz być na czasie z najnowszymi trendami w modzie plażowej - spraw sobie monokini. Jednoczęściowy kostium, który mocno powycinany, odsłania nasze największe plusy.

**Przygotowała Monika :)**

## **W ŚWIECIE TRUSKAWEK ;-)**

Nareszcie zbliża się sezon na truskawki. Kto z nas nie lubi tych przepysznych owoców:) Można z nich przyrządzić wyśmienite dania. Oto kilka ciekawych przepisów:

## Świderki z mussem truskawkowym i bitą śmietaną



### Składniki:

makaron świderki – 250 g

truskawki świeże lub mrożone – 1 kg

śmietanka słodka 36% - ½ litra

cukier do smaku

świeża mięta

### Przygotowanie:

W pierwszej kolejności gotujemy makaron, a truskawki miksujemy. W międzyczasie ubijamy na sztywno śmietanę z cukrem. Ugotowany makaron polewamy mussem truskawkowym, a na wierzch kładziemy bitą śmietanę. Całość dekorujemy listkami świeżej mięty. Potrawę możemy podawać na ciepło lub na zimno.

## **Sernik truskawkowy na zimno**



### **Składniki:**

2/3 kostki masła

2 opakowania maślanych herbatników

300g twarożku homogenizowanego

2 łyżki mleka

1/2 szklanki cukru pudru

1 torebka migdałów

1/2kg truskawek

2 pojemniczki śmietanki kremówki

listki melisy

1 opakowanie cukru waniliowego

1 opakowanie zagęstnika do śmietany

1/2 torebki galaretki truskawkowej

1/2 szklanki soku jabłkowego

### Przygotowanie:

Masło stop na patelni, ostudź. Herbatniki rozkrusz, wymieszaj z płynnym masłem. Gotową masę wylej na dno tortownicy. Twarożek zmiksuj na gładką masę z mlekiem i cukrem pudrem, rozsmaruj na pokruszonych herbatnikach. Posyp migdałami zmielonymi razem ze skórką, schłódź w lodówce. Kilka truskawek odłóż do dekoracji, pozostałe pokrój na połówki lub ćwiartki. Śmietanę ubij na sztywno z dodatkiem cukru waniliowego i zagęstnika. Pokrojone truskawki ułóż na przygotowanym spodzie, posmaruj grubą warstwą bitej śmietany. Galaretkę przygotuj według przepisu na opakowaniu, zastępując wodę sokiem jabłkowym. Polej ciasto galaretką. Wstaw na 8 godzin do lodówki. Przed podaniem udekoruj ciasto pozostałymi truskawkami i listkami melisy.

### **Koktajl truskawkowo-bananowy**



### **Składniki:**

2 jogurty naturalne

2 banany

200 gram truskawek

4 łyżki śmietany kwaśnej 12%

3 łyżeczki cukru

kwasek cytrynowy

cukier waniliowy do smaku

bita śmietana do dekoracji

### **Przygotowanie:**

Owoce dokładnie myjemy pod bieżącą wodą, osuszamy. Banany obieramy i odkrawamy 4 plasterki do dekoracji. Z truskawek usuwamy szypułki. Do dzbanka blendera wlewamy jeden jogurt, dodajemy 2 łyżki śmietany 12% i szczyptę kwasu cytrynowego. Dokładamy banany pokrojone w kawałki i miksujemy do uzyskania jednolitej konsystencji. Koktajlem bananowym napełniamy wysokie szklanki lub pucharki do lodów do połowy wysokości. Do pustego teraz blendera ponownie wlewamy pozostały jogurt, śmietanę, pół łyżeczki cukru waniliowego i cukier. Dodajemy truskawki i ewentualnie łyżkę soku z czerwonych owoców dla wzmocnienia aromatu. Miksujemy, jak poprzednio, do uzyskania jednolitej konsystencji. Koktajl truskawkowy wlewamy do szklanek/pucharków 'po łyżce'- ostrożnie, aby uzyskać efekt dwóch warstw. Najlepiej serwować po godzinnym schłodzeniu w lodówce. Przed podaniem dekorujemy pozostawionymi owocami i kleksem z bitej śmietany.

## **Lody truskawkowe**



### Składniki:

70 dag truskawek

puszka mleka słodzonego skondensowanego

2 łyżki soku z cytryny

300 ml śmietany kremówki

Dodatkowo do sosu:

3 łyżki galaretki owocowej

1 łyżka mąki ziemniaczanej

### Przygotowanie:

Owoce umyć, wrzucić do garnka z 125 ml wody. Pogotować 5 minut, odstawić z ognia. Mleko w puszcze porządnie schłodzić (najlepiej włożyć do lodówki dzień wcześniej), kremówkę również. Owoce odsączyć na sitku (nie wyciskając), sok zachować. Zmiksować je blenderem, ale niezbyt dokładnie, dobrze, by zostały kawałki owoców. Dodać soku z cytryny. Kremówkę ubić na sztywno, dodać



mleko w puszcze, nadal chwilę ubijać, na końcu wrzucić owoce, dobrze wymieszać. Gotowe lody przelać do pojemnika i zamrozić (około 6 godzin).

Sos: pozostały sok owocowy dopełnić wodą do 300 ml, zagotować. Zdjąć z ognia, wmieszać galaretkę do rozpuszczenia. Mąkę rozpuścić w małej ilości wody, wmieszać do sosu, schłodzić. Gotowe lody przed podaniem połączyć sosem.

***Przygotowały dla Was Monika i Ola :-)***

**ŚMIESZNE**

**TEKSTY NA**

**KOMÓRKĘ ;)**



1.Otrzymałeś komunikat zastępczy. Właściwy komunikat jest niemal identyczny z tym, który właśnie czytasz. Różni się tylko 18 słowami :-)

2.Gratulacje! Wygrałeś kosztowną nagrodę, której jesteś oficjalnym sponsorem ;)

3. Nie będę z Tobą dłużej prowadził konwersacji, ponieważ blask mojego

geniuszu mógłby Cię oślepić. Masz inne paradygmaty kwantyfikatywne, co nieco koliduje z moją wysublimowaną wiedzą na każdy temat! Proponuję Ci poświęcić się gadaniu do lustra :)

4. Myślę o Tobie codziennie. Nie mogę bez Ciebie żyć. Brakuje mi Ciebie. Kocham Cię na zabój, moje kieszonkowe ;)

5. Ponieważ nie mam co robić, to piszę ten SMS. A że nie mam co pisać to już kończę.

6. Dziękujemy za skorzystanie z usługi budzenia na 6.00. Jest już dziewiąta więc... szybciutko, szybciutko!

*Przygotowała Monika :-)*

## LATO=WAKACJE



Wakacje to czas odpoczynku od szkoły, czas błogiego lenistwa. Można wtedy wyjechać na wycieczkę, przeżyć ciekawe przygody, poznać nowych ludzi.

Lato, lato, lato czeka  
Razem z latem czeka rzeka  
Razem z rzeką czeka las  
A tu ciągle nie ma nas

Lato, lato, nie płacz czasem  
Czekaj z rzeką, czekaj z lasem  
W lesie schowaj dla nas chłodny cień  
Przyjędziemy lada dzień

Już za parę dni, za dni parę  
Weźmiesz plecak swój i gitarę  
Pożegnania kilka słów  
Pitagoras bądźcie zdrów  
Do widzenia wam canto, cantare

Lato, lato, mieszka w drzewach  
Lato, lato, w ptakach śpiewa  
Słońcu karze odkryć twarz  
Lato, lato, jak się masz

Lato, lato, dam ci różę  
Lato, lato, zostań dłużej  
Zamiast się po krajach włóczyć stu  
Lato, lato, zostań tu

Pożegnania kilka słów  
Pitagoras bądźcie zdrów  
Do widzenia wam canto, cantare

*Przygotowała Monika ;-)*

## Co można robić w wakacje ?

Upragnione wakacje nadchodzą wielkimi krokami, a Ty nie wiesz co będziesz robił? Mamy dla Was kilka propozycji co robić, by się nie nudzić.



1. Wyjedź gdzieś na wycieczkę

Nie musisz jechać gdzieś daleko, możesz wybrać się nad jezioro, najlepiej z przyjaciółmi w końcu "nie ważne gdzie, lecz ważne z kim" :)

2. Poszukaj wakacyjnej pracy

Kasa zawsze się przyda na drobne wydatki. Poszukaj w okolicy jakiejś pracy.

3. Wybierz się na wycieczkę rowerową

Gdy ładna pogoda dopisuje wskakuj na rower i jedź przed siebie.

4. Idź do kina lub na zakupy

Najlepiej z koleżanką w końcu nic tak nie relaksuje jak zakupy lub dobry film.

5. Poczytaj ciekawą książkę

Wybierz się do parku lub idź do ogrodu i uzupełnij swoje braki w literaturze.

6. Postaw na sport

Umów się ze znajomymi na mecz siatkówki, koszykówki lub piłki nożnej.

7. Chodź na imprezy

W sezonie letnim w okolicy na pewno często będą odbywały się imprezy.

8. Wybierz się na jakiś kurs

Poszukaj w okolicy ciekawych ogłoszeń np. kurs tańca- w końcu nigdy nie jest za późno, żeby się uczyć.

**Przygotowała Monika :)**

# DZIEŃ OJCA



**Dzień Ojca** – święto będące wyrazem szacunku dla ojców obchodzone corocznie w wielu krajach, w różnych terminach. W Polsce, podobnie jak w Nikaragui, święto to obchodzone jest 23 czerwca (od 1965 roku). Na świecie Pierwszy raz Dzień Taty obchodzili mieszkańcy miejscowości Spokane w USA 19 czerwca 1910. Z inicjatywą ustanowienia tego święta wystąpiła mieszkanka tej miejscowości, Sonora Louis Smart Dodd. Chciała w ten sposób oddać hołd swojemu ojcu, którego uważała za niezwykłego człowieka (po śmierci żony sam wychował sześcioro dzieci). W różnych krajach świata odbywa się w różnych terminach, ale w wielu z nich (m.in. w Wielkiej Brytanii i Holandii) przyjęto termin identyczny jak w USA (trzecia niedziela czerwca). W innych krajach katolickich (np. we Włoszech, Hiszpanii i Portugalii) 19 marca w dzień św. Józefa, na Litwie w pierwszą niedzielę czerwca, w Austrii – w drugą niedzielę czerwca, a w Niemczech – w dniu uroczystości Wniebowstąpienia Pańskiego, który przypada na 39 dzień po Niedzieli Wielkanocnej (40 dnia licząc wraz z tą niedzielą). W Niemczech Dzień Ojca z czasem przerodził się w Dzień Mężczyzn.



W krajach skandynawskich Dzień Ojca obchodzony jest w drugą niedzielę listopada. W Danii Dzień Ojca obchodzony jest co roku 5 czerwca.

Przygotowała dla Was Monika ;)



*Dziękujemy za to , że dzielnie śledziliście naszą gazetkę. Mamy nadzieję ,że Wam się podobało i zachęcamy do dołączenia do naszego grona. Oczywiście pamiętajcie o bezpieczeństwie w te wakacje , abyście wrócili cali i zdrowi. 1 września na rozpoczęcie roku. Trzymamy kciuki za dobre wyniki w nauce .I oby było tylko lepiej. Sprawdzajcie prognozy pogody , i czekajmy z nadzieją aż ten niż atmosferyczny opuści Europę i zagości wakacyjne słońeczko,*

*przy którym będziemy mogli opalać nasze ciała. Zwracamy uwagę też na używanie kremów z filtrem ;)*

*Przygotowały ten numer dla Was Ola i Monika :\**