



INFUŠ II

SPIS TREŚCI

- 1. Co warto zobaczyć w kinie?** -
Dominika Dąbek
- 2. Jak zadbać o włosy podczas tegorocznej wiosny?** - Karolina Kuchna
- 3. Ty Śpisz, a twój mózg nie...**-
Dominika Dąbek
- 4. Różne sposoby zdobienia jajek na Wielkanoc** - Natasza Kuśnierczyk
- 5. Historia zwyczajów wielkanocnych** - Klaudia Zub
- 6. Najlepsze książki na wiosenne wieczory** - Klaudia Drózd
- 7. Czy można radzić sobie ze stresem?** - Natalia Litewka
- 8. Wywiady** - Natalia Litewka
- 9. Święta w kwietniu** - Maja Olszak,
Nela Sawicka
- 10. Przepisy**
- 11. Wycieczka do kopalni wiedzy** -
Adrian Baldy
- 12. Top 10 kwiatków** - Nikola Zabdyr
- 13. Moda** - Maja Mandecka

CO WARTO ZOBACZYĆ W KINIE?

Ludzie lubią chodzić do kina. Myślę, że nie jestem więc wyjątkiem – ja bardzo lubię.. Zasiadając w dużym i wygodnym fotelu sali kinowej, wspólnie z innymi uczestnikami seansu mamy możliwość zrelaksować się, odpocząć i przenieść się w świat, który nie towarzyszy nam na co dzień. Każdy z nas ma inne preferencje, jeśli chodzi o filmy, które ogląda. Są ludzie, którzy uwielbiają komedie, inni horrory, a jeszcze inni różnej formy „wyciskacze łez”. Dzisiejsza oferta kin jest tak urozmaicona, że każdy widz znajdzie tytuł, który będzie mu odpowiadał.



CO WARTO ZOBACZYĆ W KINIE?

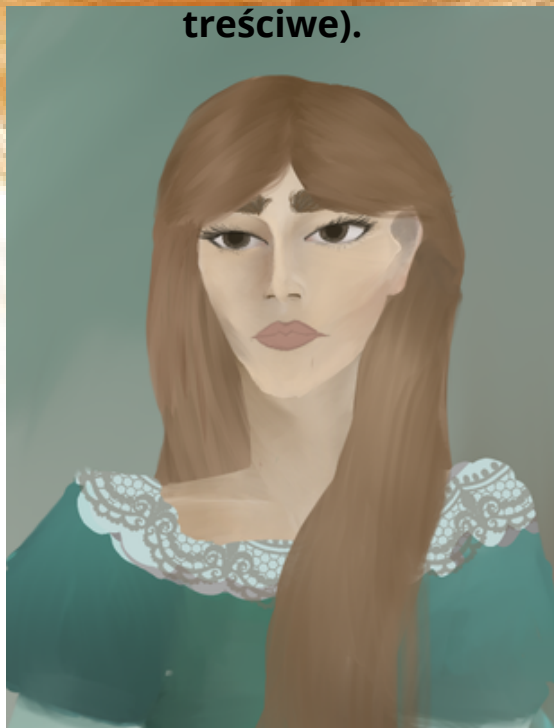
Ostatnio oglądałam film pt: „Top Gun”, który po wielu latach doczekał się swojej kontynuacji. Pierwsza część, pomimo tego, że już troszkę „wiekowa” i może „mało modna”, podobała mi się bardzo, dlatego zachęcam Was do obejrzenia filmu „Top Gun – Maverick”. Jego premiera w Polsce będzie miała miejsce 27 maja 2022 roku. W rolę głównego bohatera wciela się Tom Cruise. „Maverick” od ponad 30 lat służy w marynarce wojennej USA jako mistrzowski pilot, który testuje najnowocześniejsze maszyny USA. Główny bohater staje na czele specjalnej grupy szkoleniowej, która ma wziąć udział w specjalnej misji – takiej, której dotąd nie było. Spotyka tam syna swojego przyjaciela „Goosa”, który przed laty zginął wykonując misję. Maverick musi stawić czoła niepewnej przyszłości oraz duchom przeszłości. Musi pokonać swoje lęki i demony, wybrać członków misji. Zanim wybierzecie się do kina, obejrzyjcie pierwszą część filmu. Gorąco polecam!

JAK ZADBAĆ O WŁOSY PODCZAS TEGOROCZNEJ WIOSNY?

Wiosna jest to jedna z czterech pór roku rozpoczynająca się od 20 marca trwająca do 22 czerwca. Dzięki tej wiedzy możemy stwierdzić, iż ten okres będzie bardzo wymagający. Częste zmiany temperatury, czy niespodziewane opady deszczu mogą „wywołać kaprys” u naszych włosów. Natomiast istnieje kilka złotych punktów, które ułatwią nam pielęgnację. A o to one:

1. Porowatość

Porowatość włosa to inaczej sposób, w jaki układa się, czy przylega do warstwy wewnętrznej (kory włosa) warstwa zewnętrzna (łuski włosa). Wyróżniamy trzy rodzaje porowatości. Włosy: niskoporowate, średnioporowate i wysokoporowate. Dzięki wiedzy na temat porowatości łatwiej będzie nam dobierać kosmetyki. (Pamiętajmy jednak, że nie jest to coś stałego i porowatość może się zmniejszyć. Przez to produkty, nie będą musiały być bardzo treściwe).



2. Wyrzucenie złych nawyków

Wiele z nas może posiadać różne złe nawyki, ale jakie są te, które dotyczą naszych włosów? Po pierwsze suszenie i jednocześnie pocieranie włosów frotowym ręcznikiem. Przez takie działanie nasze włosy będą się łamać. Zamiast tego sposobu można zastosować świetną alternatywę np. bawełnianą koszulkę, którą odcisniemy nadmiar wody z włosów. Po drugie - mycie gorącą lub lodowatą wodą. Skrajne temperatury, a w szczególności te wysokie, mogą spowodować przetłuszczanie się skóry głowy. Po trzecie - spanie w mokrych włosach. Gdy nasze włosy są mokre, są bardziej podatne na zniszczenia (łuska włosa jest odchylona), a gdy śpimy, nasza piękna czupryna trze o poszewkę poduszki. Po czwarte - długie trzymanie zawiniętych włosów w turban. Maksymalny i bezpieczny czas wynosi 10 minut.

JAK ZADBAĆ O WŁOSY PODCZAS TEGOROCZNEJ WIOSNY?

4. Warunki Środowiskowe

- silne słońce i wysoka temperatura - w tym przypadku warto pamiętać o nakryciu głowy np. chustce jedwabnej. Jeśli postawimy jednak na upięcie włosów w francuzy (warkocze), a nasz przedziałek będzie wystawiony na wcześniej wspomniane silne promieniowanie, możemy wcześniej posmarować go kremem przeciwsłonecznym (unikniemy podrażnienia skóry głowy/oparzenia, które również jest możliwe),

- silne wiatry - podczas silnych wiatrów jest większa szansa na ocieranie się włosów o szale, kurtki, czy inne części garderoby, dlatego warto pamiętać nawet o lekkim upięciu i nałożeniu serum silikonowego, (a w przypadku noszenia czapki, zwracanie uwagi na materiał, który będzie chociaż trochę „oddychający” i nie będzie powodować pocenia się naszej głowy)

3. Poprawne mycie

Tak, zgadza się - podczas takiej prostej czynności jak mycie włosów możemy popełnić nawet 13 błędów. Jednak żeby ich nie popełnić, pamiętajmy o:

- rozczesaniu włosów przed ich umyciem - zaczynając od końcówek powoli przesuając się ku górze),
 - ustawieniu odpowiedniej temp. wody czyli około 39 stopni Celcjusza,
 - w pierwszej kolejności rozpienieniu szamponu np. w dłoniach, a dopiero później przeniesieniu powstałej piany na skórę głowy,
 - niemyciu włosów na długość - jedyne na czym powinniśmy się skupić to skalp głowy,
 - dokładnym spłukaniu szamponu,
 - użyciu odżywki na koniec pielęgnacji - na nieociekające wodą włosy,
 - spłukaniu produktów letnią wodą - dzięki temu domkniemy łuski włosów, co spowoduje lśniący efekt,
 - nesuszeniu włosów od razu po ich umyciu - warto odczekać około 5-10 min (i dobrze odsączyć wodę),
 - nesuszeniu włosów gorącym/bardzo ciepłym strumieniem powietrza.
- deszcze -mogą one powodować puszenie się włosów, co jest jak najbardziej normalne, jednak by temu zapobiec, albo zmniejszyć skalę napuszenia, możemy wprowadzić do pielęgnacji olejowanie

JAK ZADBAĆ O WŁOSY PODCZAS TEGOROOCZNEJ WIOSNY?

5. Polecajki marek

- Anven
- Onlybio
- Hairy Tale Cosmetics
- Sattva
- Joanna
- Garnier fructis hair food

TY ŚPISZ, A TWÓJ MÓZG NIE...

Czy wiesz, że podczas snu twój mózg jest bardziej aktywny niż Ci się wydaje? Nasz mózg podczas snu jest w stanie odróżniać głosy obcych od ludzi nam znanych. Takie wnioski wyciągnęli austriaccy badacze z Uniwersytetu w Salzburgu po przeprowadzeniu wnikliwych badań. Zespół pod kierunkiem Manuela Schabusa badał siedemnastu śpiących ochotników za pomocą elektroencefalografii (EEG). Jest to metoda, która za pomocą elektrod umieszczonych na skórze głowy rejestruje echa aktywności elektrycznej mózgu. Na podstawie zapisów aktywności elektrycznej zauważyć można było, że głosy obcych osób zwiększały aktywność mózgu śpiących. Odkrycie to może tłumaczyć, dlaczego w nowym miejscu gorzej nam się śpi. Mózg odbiera wtedy nowe, nieznane mu dźwięki, więc śpimy płycej. Mózg jest stale gotowy do reakcji na możliwe zagrożenie. Jednak gdy mózg dojdzie do wniosku, że jest bezpiecznie, przestaje „czuwać we śnie” i zapadamy w głębszy sen. Sen nie jest stanem, który obejmuje cały mózg. W sen zapadają niektóre jego ośrodki, a inne części pozostają aktywne. Badanie przeprowadzone w 2014 roku udowodniło, że we śnie możemy wykonywać proste czynności, a nawet obliczenia. Jednak gdy czynność nie jest automatyczna i odruchowa, nie możemy liczyć na śpiący mózg. Można więc zastanowić się, czy we śnie jesteśmy w stanie przetwarzać informacje i się uczyć? Niektórzy naukowcy twierdzą, że tak. Uważają jednak, że głęboki sen też jest nam bardzo potrzebny. Jeśli nie śpimy w odpowiedni sposób, wyrządzamy sobie więcej szkód niż pożytku.



TY ŚPISZ, A TWÓJ MÓZG NIE...

Życie każdego ucznia byłoby dużo łatwiejsze, gdyby kładąc na noc pod poduszkę książki według planu lekcji na następny dzień, wiedza „sama wchodziła do głowy”. Rano budzilibyśmy się wypoczęci, a jednocześnie przygotowani do lekcji...Na razie jednak polegajmy na tradycyjnych sposobach przyswajania wiedzy...szczególnie przed egzaminem ósmoklasisty.

RÓŻNE SPOSOBY ZDOBIENIA JAJEK NA WIELKANOC

1. Gotowanie w cebuli

To stary sposób na ozdabianie jajek.

Gotowanie jajek w cebuli przyciemni skorupkę na kolor brązowo-bordowy. Jeśli jednak chcemy urozmaicić naszą pisankę, można delikatnie przykleić wiosenne kwiatki, listki lub wycięte z papieru kształty i ugotować, a zobaczymy piękne wzory.



2. Stopniowanie odcieni

Tradycyjnym i popularnym sposobem na zdobienie jajek są barwniki spożywcze w saszetkach, które zalewamy gorącą wodą. Jednak aby nasze pisanki nie były jedno kolorowe, można wykorzystać technikę stopniowania odcieni. Polega ona na tym, że wkładamy jajko do kubka lub szklaki, ale nie zalewamy go całego od razu, tylko w odstępach czasu stopniowo dolewamy wody.



3. Oklejanie muliną

Kolejnym sposobem na ozdobę jajka jest owinięcie go muliną, jednak trzeba użyć do niego kleju aby mulina się nie ześlizgnęła. Daje to niezapomniany efekt.



RÓŻNE SPOSOBY ZDOBIENIA JAJEK NA WIELKANOC

4. Malowanie mazakami

Jeśli mamy mało czasu na udekorowanie jajka, z pomocą przychodzi mazak. Na jajku można namalować fantazyjne wzorki i rysunki. Należy jednak pamiętać, że takiego jajka nie można potem jeść.

5. Efekt 3D

Ta technika dekorowania jest dla osób, które lubią się wyróżniać. Mianowicie oklejamy jajko taśmą i wkładamy do barwnika, powtarzając tę czynność kilka razy aby uzyskać efekt 3D. Jednak aby go uzyskać, po wyciągnięciu jajka z barwnika należy zmienić oklejenie jajka taśmą.



6. Koronkowy efekt

Ten sposób zdobienia na pewno zna twoja babcia. Polega on na owinięciu jajka koronką i włożeniu go do wybranego koloru barwnika.



HISTORIA ZWYCZAJÓW WIELKANOCNYCH

Najstarsze święta sięgają dalekich dziejów przedchrześcijańskich. W wielu mitologiach dawnych cywilizacji pojawia się budzenie się do życia bogów wraz z wiosną. Dla Chrześcijan Wielkanoc to przywołanie ofiary Chrystusa, który został ukrzyżowany dla odkupienia naszych grzechów i po trzech dniach zmartwychwstał, ofiarując nam życie wieczne. Cała symbolika tych świąt odwołuje się do triumfu Jezusa nad śmiercią oraz nadziei, jaką daje wszystkim wiernym. W kalendarzu świąt chrześcijańskich Wielkanoc pojawiła się po Soborze Nicejskim, zwołanym przez cesarza Konstantyna Wielkiego w 325 roku. To wówczas ustalono, że przypadać będzie w niedzielę po pierwszej pełni księżyca. Może ona wypaść pomiędzy 22 marca (Wielkanoc 1818 r.) a 25 kwietnia (Wielkanoc 1943 r.). Wielkanoc stała się zatem świętem ruchomym, któremu podporządkowano inne święta – wcześniejsze, takie jak Środa Popielcowa, i późniejsze, np. Boże Ciało. Obchody wielkanocne nawiązują do ostatnich dni życia Chrystusa. W tradycji chrześcijańskiej celebrowane są Wielki Tydzień. Rozpoczyna go Niedziela Palmowa, obchodzona na pamiątkę uroczystego wjazdu Chrystusa do Jerozolimy, witanego przez tłumy mieszkańców z gałązkami oliwnymi. Zwyczaj święcenia palm przyjął się w IV wieku w Ziemi Świętej, do Europy dotarł w wieku VII, a dopiero w XI został wprowadzony do liturgii. Liście palmowe stały się symbolem zwycięstwa męczenników. W Polsce zastąpiły je gałązki wierzbowe. Przypisywano im różne właściwości – miały chronić przed klęskami, przynosić urodzaj, zapewniać płodność. Gdy myślimy o Świętach Wielkanocnych, mamy przed oczami święconkę, a w niej pisanki, zajaczkę i bazie. Jednak święconka nie jest jedynym atrybutem związanym z rezurekcją.

HISTORIA ZWYCZAJÓW WIELKANOCNYCH

Niedziela Palmowa – upamiętnia wjazd Jezusa do Jerozolimy. Uplecionymi i poświęconymi palmkami delikatnie biczowano się wzajemnie po mszy. Tradycyjnie palmy robiono z tych roślin, które rosną nad rzeką, gdyż one odradzały się po zimie najszybciej. Była to m.in. wierzba i trawy oraz trzciny nadrzeczne. Miało to przypomnieć o zbliżających się wielkimi krokami świętach i przynieść szczęście. Palmy zatknięte w domu, miały chronić domowników przed złymi mocami, chorobami i nieszczęściami.

Środa popielcowa – to czas pokuty i przygotowania do świąt. Posypuje się wtedy głowy popiołem, aby przypomnieć sobie, że wszyscy jesteśmy tu tylko na chwilę.

Wielki Czwartek – do dziś w Kościele praktykuje się w ten dzień obrzęd obmywania stóp dwunastu mężczyznom – na pamiątkę Ostatniej Wieczerzy. Z nieco dziś już zapomnianych tradycji warto wspomnieć zabawę chłopców polegającą na hałasowaniu kołatkami w celu przepędzenia Wielkiego Postu.

Wielki Piątek – to dzień wyciszenia. W Kościele jest to dzień bez Mszy Świętej. Mimo to wierni gromadzą się, by modlić się razem w ważnych dla siebie intencjach. W niemal każdym polskim kościele jest nocne czuwanie przy grobie Jezusa, którego pilnują strażnicy. W przeszłości obchody Wielkiego Piątku były bardzo widowiskowe. Pojawiały się procesje grzeszników odzianych w worki żałobne, którzy kładli się krzyżem na ziemi i przepraszaali za swoje czyny.

Wielka Sobota – to Wigilia Wielkanocy. Podczas nabożeństwa w tym dniu święci się ogień, wodę i ciernie. Ogień symbolicznie spala to, co stare, woda daje życie. Dawniej wodą spryskiwano dom, by rok był spokojny. Podsycano ogień i wrzucano do niego leszczyny. Popiół z takiego paleniska rozrzucano po polach w dniu pierwszej orki, co miało zapewnić dostatnie plony. Dziś ogień pełni zupełnie inną rolę – służy do odpalenia paschału, czyli wielkiej świecy, która pali się aż do końca świąt Wielkanocnych. Sobota to również dzień święcenia pokarmów, czyli jednej z najważniejszych tradycji w polskim obrządku liturgicznym. Zgodnie z obyczajem święconka powinna zostać przygotowana już w Wielki Piątek. Zwyczaj święcenia pokarmów najpewniej związany jest z agapą – wspólnym śniadaniem spożywanym na zakończenie czuwania w dniu Zmartwychwstania. Łączy się również ze szczególnym kultem jedzenia po długim okresie postnym. Żywność była błogosławionym darem Boga, niezbędnym do życia. Obrzęd błogosławienia pokarmów znany jest w Kościele katolickim od VIII wieku. Początkowo pokarmy święcili wyłącznie biskupi, z czasem dopuszczono do tej posługi inne osoby związane z Kościołem, czyli kapłanów, diakonów i lektorów.

HISTORIA ZWYCZAJÓW WIELKANOCNYCH

- Wielka Niedziela – jest świętem Zmartwychwstania Pańskiego – czyli wg tradycji chrześcijańskiej – zwycięstwem Chrystusa nad grzechem i śmiercią. W polskim zwyczaju, tego dnia cała rodzina zasiada do uroczystego śniadania wielkanocnego, które rozpoczyna się składaniem życzeń i dzieleniem się święconką. Następnie podawane są tradycyjne potrawy takie jak jajka, wędliny, wielkanocne baby i mazurki. Stoły zdobione są bukietami z bazi i pierwszych wiosennych kwiatów.
- Poniedziałek Wielkanocny – kojarzy się przede wszystkim z polewaniem wodą innych osób, stąd nazywany jest również „lanym poniedziałkiem”. Słowiańskie święto śmigus-dyngus nawiązuje do dawnych praktyk pogańskich, łączących się z symbolicznym budzeniem się przyrody do życia i odnawialnej zdolności ziemi do rodzenia.



Symbolem tych świąt jest Baranek – symbol zaczerpnięty z żydowskiej Paschy, gdzie był ofiarą składaną Bogu – uosabiał nadzieje na przetrwanie stad owiec. Był symbolem łagodności, prostoty i cierpliwości. Dla chrześcijan stał się znakiem męki, śmierci i zmartwychwstania Chrystusa.



NAJLEPSZE KSIĄŻKI NA WIOSENNE WIECZORY

Jeśli lubisz czytać i sprawia Ci to ogromną przyjemność, a poszukujesz nowych pozycji, to ten artykuł jest przeznaczony właśnie dla Ciebie!

Holly Black „Okrutny książę”
Garcia Stohl „Piękne Istoty”
Sarah J. Maas „Dwór Cierni i Róż”
Kass Morgan „The 100”
Alice Broadway „Tusz”
Lauren Oliver „7 razy dziś”
Jodi Picoult „Bez mojej zgody”
Louisa May Alcott „Małe kobietki”
Tahereh Mafi „Gdyby ocean nosił Twoje imię”
Adam Silveta „Nasz ostatni dzień”
Don Miguel Ruiz „Cztery Umowy”
Darcey Bell „Zwyczajna przysługa”
Nikodem Marszałek „Odrodzenie Feniksa”
Katarzyna Bonda „Pochłaniacz”
Victoria Moran „Sztuka samoakceptacji”
Katarzyna Majgier „Trzynastka na karku”
Don Miguel Ruiz „Ścieżka miłości”
Sandra Orzelska „Siła wiary”
Sue Monk Kidd „Czarne skrzydła”
Andrzej Sapkowski „Pani Jeziora. Wiedźmin”
Karen Gregory „Niepoliczalne”
Remigiusz Mróz „Precedens”
Ewa Nowak „Bransoletka”
Robert J. Szmidt „Wieża”
Harlan Coben „Schronienie”
Alaitz Leceaga „Córy Ziemi”
Nicholas Sparks „Ostatnia piosenka”
Andrzej Sapkowski „Sezon Burz. Wiedźmin”
Christiane Felscheinow „My, dzieci z dworca ZOO”
Kerstin Gier „Trylogia czasu”
Paula Hawkins „Zapisać w wodzie”
Veronica Roth „Niezgoda”
Clare Cassandra „Dary Anioła”
Jennifer L. Armentrout „Obsydian”
Neil Gaiman „Gwiezdny pył”
James Dawson „Wypowiedz jej imię”
Puleo Alessio „Moje serce należy do Ciebie”

NAJLEPSZE KSIĄŻKI NA WIOSENNE WIECZORY

Becca Fitzpatrick „Szeptem”
Asher Jay „13 powodów”
Cassandra Clare „Diabelskie maszyny”
Zoe Sugg „Girl online”
Morgan Matson „Lato drugiej szansy”
Tammara Webber „Między wierszami”
Alice Broadway „Księgi Skór”
Kasie West „Chłopak na zastępstwo”
Keneally Thomas „Lista Schindlera”
Jessica Sorensen „Przypadki Callie i Kaydena”
C.C. Hunter „Wodospady cienia”
Chloe Grace Moretz „Zostań, jeśli kochasz”
John Donoghue „Szachy ze śmiercią”
Belen Martinez Sanchez „Dzień, w którym umarłam”
John Green „Szukając Alaski”
Becca Fitzpatrick „Niebezpieczne kłamstwa”
Eva Völler „Trylogia ponad czasem”
Robin Stevens „Zbrodnia niezbyt elegancka”
Jenny Han „Zawsze i na zawsze. Chłopcy”
Kiran Millwood Gargrave „Wyspa na końcu świata”
Anne Goscinnny „Lukrecja stawia na swoim”
Nancy H. Kleinbaum „Stowarzyszenie umarłych poetów”
Stephen King „Dziewczyna, która kochała Toma Gordona”



CZY MOŻNA RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Krótko o stresie:

Stres to reakcja organizmu w odpowiedzi na wydarzenia zakłócające jego równowagę, obciążające go. Wydarzenia zakłócające określamy jako stresory. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, przeludnienie, katastrofy naturalne) jak i społeczne (np. niepowodzenia szkolne, problemy rodzinne, utrata ukochanej osoby, przestępczość). Stresory mogą się różnić pod względem siły oddziaływania:

Najsłabsze stresory- zwykłe codzienne utrapienia, pomimo niewielkiej „siły rażenia” mogą być bardzo problematyczne (np. przebita opona, spóźnienie, konflikt z kimś znajomym).

Stresory poważne, charakteryzujące się zmianami życiowymi- nasze życiowe przełomy, takie jak np. wejście w zmianę szkoły, klasy oraz narodziny nowego członka rodziny, zmiana sytuacji rodzinnej.

Ostatni poziom to stresory katastrofalne, cechujące się oddziaływaniem na całe grupy ludzi w dramatyczny sposób - np. wojny, katastrofy naturalne, zamachy terrorystyczne. Uderzają one w najbardziej podstawowe ludzkie potrzeby i wartości, jak życie czy bezpieczeństwo. Stres, który im towarzyszy ma zwykle ekstremalny, niekiedy traumatyczny wymiar i może pozostawiać długotrwały ślad psychiczny



CZY MOŻNA RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Zwalczanie stresu:

Tak naprawdę każdy z nas ma swój własny sposób na stres. Zajęcie, które nas relaksuje, wycisza i przede wszystkim jest skuteczne oraz nam się nie nudzi.

Jeśli jednak ktoś nie znalazł swojego sposobu na walkę ze stresem, to jest szansa, że po przeczytaniu poniższych propozycji nie będzie się już zmagać z tym problemem:

-Pisanie dziennika/pamiętnika

Posiadanie zeszytu na swoje myśli i opisywanie w nim swoich problemów często daje podobny efekt, co opowiedzenie o nich drugiej osobie. Czytając zapiski później, na nowo, można znaleźć wyjście z sytuacji, która wcześniej była dla nas tak ciężka i problematyczna.

- Mówienie o tym, co trudne

Bardzo podobne do prowadzenie dziennika w swoim działaniu, tylko tym razem potrzebny jest nie zeszyt, a druga osoba. Spotkanie z bliską, zaufaną osobą i rozmowa z nią o tym, co leży nam na sercu potrafi dużo zdziałać. Druga osoba może nam doradzić, zapewnić wsparcie oraz pomóc uwolnić myśli od krążącego w nich problemu.

-Pozytywne myślenie

Zawsze w ciężkiej sytuacji pierwsze co słyszymy to to, że powinniśmy być dobrej myśli. Jest to trudne, ale w wielu sytuacjach myślenie w pozytywny sposób nawet na siłę sprawia, że nasz mózg sam zaczyna wierzyć w szczęśliwe rozwiązanie. Zaczynamy przykładać do problemu mniejszą uwagę, bo mamy "z tyłu głowy" myśl, że sytuacja skończy się dobrze. Należy jednak pamiętać, żeby nie ograniczać się jedynie do myślenia „będzie dobrze” ale faktycznie poszukać możliwego dobrego rozwiązania. Wtedy szybciej zaczniemy realizować ten zamierzony tok wydarzeń.

-Ćwiczenia oddechowe

W przypadku naprawdę poważnego i częstego stresu bardzo pomocne jest ćwiczenie oddechu. Pomóc z tym mogą aplikacje, które pokazują, z jaką częstotliwością mamy zaczerpnąć powietrza i kiedy je wypuścić. Oddychanie, które ma powstrzymać stres (a czasem nawet następującą po nim panikę), a oddychanie na co dzień to dwa zupełnie odrębne procesy. Różni się bowiem tempem i głębokością wdechów. Kilka/kilkanaście minut takiego oddychania pozwoli uwolnić się od problemu, lub na chwilę uspokoić myśli.

-Zabawki antystresowe

Płeczki, slime'y, popit'y oraz squishy to zabawki, o których w ostatnim czasie dużo się mówiło. Wiele osób może uważać je za coś przeznaczonego tylko dla małych dzieci, ale tak nie jest. W kryzysowej sytuacji można połączyć wcześniej wymienione ćwiczenia oddechowe i ściskanie squishy, a efekt może być nawet szybszy i bardziej skuteczny, ponieważ możemy w jakiś sposób dodatkowo wyrzucić emocje. Sama nazwa zabawek mówi o tym, że mają one pomagać w niwelowaniu stresu i nie jest to żaden "obciach" posiadać je w swoim pokoju i sięgać po nie, gdy zajdzie taka potrzeba.

CZY MOŻNA RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?



-Muzyka

W ostatnim czasie popularne na youtube stały się gotowe playlisty w formie jednego filmiku. Piosenki połączone ze sobą jedna po drugiej w danej tematyce trwają często od 30minut do 3 godzin. Nazwa playlisty często odnosi się do czegoś, co możemy przeżywać, więc nie jest trudn znaleźć coś pasującego dla nas. Playlisty przykładowo mogą mieć nazwy: „Let's take a break from life together”, „falling in love with someone you can't have”, „I can do it”, „random burst of energy at 2am”. W trudnej chwili można się skupić na odpowiedniej do sytuacji muzyce, a przy dużym zmęczeniu nawet położyć się i odespać, w końcu stres zabiera dużo energii.

Na pewno po wypróbowaniu wszystkich tych metod znajdziecie coś co zadziała i w waszym przypadku. Szczególnie uczniowie klas 8 przeżywają duży stres powiązany z egzaminami i powinni znać sposoby, by go jak najbardziej ograniczyć.

WYWIADY

1. Jak to się stało, że zdecydowała się Pani na pracę w Bukownie?

Magda Przenzak: Przeglądając oferty pracy na stronie Małopolskiego Kuratorium Oświaty natrafiłam na ogłoszenie pracy na stanowisku wychowawca świetlicy w szkole podstawowej w Bukownie. Nie zastanawiając się długo, postanowiłam złożyć dokumenty i udało się, dostałam tę pracę.

Karolina Witmajer: Podjęłam pracę w Bukownie, ponieważ bardzo lubię pracę z uczniami klas I-III.

Magdalena Makowiecka: Z wykształcenia oraz z zamiłowania jestem nauczycielem bibliotekarzem. Wcześniej miałam okazję pracować w bibliotece szkolnej. Praca ta dawała mi mnóstwo osobistej satysfakcji, więc zdecydowałam się na pracę w bibliotece szkolnej też w Bukownie.

Łucja Domagała: Praca w Bukownie była spełnieniem moich marzeń. Fajnie było wrócić do szkoły, do której sama uczęszczałam i zobaczyć, jak wygląda ona z perspektywy nauczyciela, a nie ucznia.

Anna Stanuch: Największym argumentem przemawiającym za pracą w Bukownie było to, że nie muszę tracić zbyt wiele czasu na dojazd do pracy.

2. Jak wyglądał Pani pierwszy dzień w naszej szkole?

Magda Przenzak: Przyznam szczerze, że miałam lekki stres, ale szybko minął. Zostałam bardzo ciepło przywitana przez Panią kierownik świetlicy Mirosławę Białek i moich nowych kolegów z pracy Annę Stanuch i Szymona Kluzę. Dzieciaki na początku z pewną dozą nieśmiałości, ale i ciekawości również bardzo ciepło mnie przywitały.

Karolina Witmajer: Pierwszy dzień w szkole minął bardzo szybko. Wszyscy pracownicy oraz uczniowie byli sympatyczni i pomocni.

Magdalena Makowiecka: Pamiętam, że towarzyszył mi lekki stres związany z nowym miejscem, a także nowym środowiskiem.

Łucja Domagała: Pierwszym dniem była Rada Pedagogiczna, na której zostałam bardzo miło przyjęta. Rozpoczęcie nowego roku szkolnego również przebiegło w miłej atmosferze. Pierwszy dzień nauki wspominam bardzo dobrze.

WYWIADY

3. Co sprawiło Pani największą trudność po rozpoczęciu pracy tutaj?

Magda Przenzak: Zapamiętywanie imion dzieciaków.

Karolina Witmajer: Nie napotkałam żadnych trudności.

Magdalena Makowiecka: Sama praca w bibliotece nie sprawiała mi żadnych trudności. Pewnym utrudnieniem stało się dotarcie do czytelników naszej szkoły w okresie pandemii.

Łucja Domagała: Myślę, że najcięższe było zorganizowanie warsztatu pracy, ponieważ miałam krótką przerwę od pracy zawodowej. Dodatkową trudnością była nauka w klasach starszych, tj. 7 i 8 ponieważ była to dla mnie nowość.

Anna Stanuch: Największą trudnością było zorganizowanie zajęć w taki sposób, by zainteresować dzieci z różnych grup wiekowych.

4. Jak wygląda praca z uczniami naszej szkoły? Są raczej grzeczni w Pani otoczeniu, czy hałaśliwi?

Magda Przenzak: Hałas w świetlicy to na pewno element, który nie ułatwia pracy. Świetlica szkolna jest to miejsce, gdzie na co dzień przebywa wiele dzieci i trudno jest uniknąć hałasu.

Praca w świetlicy jest zajęciem, w którym na pewno nie można narzekać na nudę. Tutaj ciągle coś się dzieje. Lubię rozmawiać z dziećmi, spędzać z nimi czas grając w gry planszowe, wychodzić z nimi na spacer lub plac zabaw.

Karolina Witmajer: Uczniowie klas I-III, bo tylko z takimi mam zajęcia są grzeczni i pracowici.

Magdalena Makowiecka: Od początku roku szkolnego prowadzę z uczniami klas I-III międzynarodowy projekt czytelniczy pt. Czytam z klasą. Lekturki spod chmurki. Podczas zajęć uczniowie są skupieni, bardzo aktywni i zaangażowani, przy tym bardzo grzeczni.

Uczniowie klas starszych są kulturalni i mili.

Łucja Domagała: Uczniowie są bardzo różni: jedni grzeczni, drudzy bardziej hałaśliwi.

Wszystko zależy od tematu lekcji, sposobu prowadzenia zajęć i nastawienia ucznia.

Anna Stanuch: Świetlica to miejsce, gdzie przebywa wiele dzieci, więc hałas jest nieunikniony. Proponujemy dzieciom różne formy spędzania czasu, by świetlica była przyjaznym miejscem dla ucznia.

WYWIADY

5. Jak podoba się Pani praca w naszej szkole?

Magda Przenzak: Proszę zadać mi to samo pytanie po dwóch latach pracy. Na razie po dwóch miesiącach pracy w Świetlicyjest super.

Karolina Witmajer: Praca w szkole jest wymagająca, ale gdy robimy to, co lubimy, to sprawia nam to radość. Tak jest w moim przypadku.

Magdalena Makowiecka: Uwielbiam swoją pracę. Przede wszystkim dlatego, iż wiem, jak bardzo ważne jest rozwijanie się dzieci poprzez czytanie książek. Ogromnie się cieszę, że mogę im w tym pomagać.

Łucja Domagała: Myślę, że wszystko. Nauczyciele są bardzo pomocni, uczniowie zazwyczaj zmotywowani do nauki. Jak w każdej pracy, są gorsze dni, ale są one tylko powodem do prób samokształcenia.

Anna Stanuch:Praca w szkole jest ciekawa i przynosi mi wiele radości.

6. Co uważa Pani za zalety, a co za wady pracy w szkole/pracy z uczniami?

Magda Przenzak: Są nauczyciele, którzy nie wyobrażają sobie pracy w świetlicy. Przeraża ich przede wszystkim panujący hałas. Ja chyba mam wysoki próg odporności na hałas. Nie wadą, a trudnością w tej pracy jest niewątpliwie dyscyplina. Na początku dzieci testowały i próbowały, na co mogą sobie pozwolić w mojej obecności. Najwięcej radości i zadowolenia sprawiają chwile, gdy dzieci z własnej woli przychodzą ze mną porozmawiać, przytulić się i..... gdy wchodzę do świetlicy, tak po prostu szczerze się do mnie uśmiechają i mnie witają.

Karolina Witmajer: Zalety to z pewnością brak nudy, oprócz nauki, cały czas organizuję warsztaty, wycieczki, akcje, z których uczniowie są zachwyceni. Ze względu na postęp technologiczny, podczas zajęć staram się korzystać z różnych platform edukacyjnych, przez co cały czas się coś u nas dzieje. Wady to z pewnością ciągła praca głosem.

Magdalena Makowiecka: To trudne pytanie, więc skupię się na zaletach, myślę, że to przede wszystkim: nawiązywanie pozytywnych relacji z uczniami, odkrywanie zainteresowań dzieci, motywowanie do zdobywania wiedzy uczniów poprzez czytanie, satysfakcja z odniesionych sukcesów

Łucja Domagała: Myślę, że zaletą jest możliwość ciągłego rozwoju i pracy w dynamicznym zespole. Dla mnie, jako matki, zaletą są również ранne godziny pracy, by po południu móc spędzić z córką. Ciężko natomiast podać mi jakąś wadę.

Anna Stanuch: Zalety to: praca z dziećmi w różnym wieku, urozmaicona forma zajęć.

Bardzo dziękuję Paniom za rozmowę.

ŚWIĘTA W KWIECNIU

1 kwietnia – prima aprilis

Dzień Żartów, w wielu krajach obchodzony pierwszego dnia kwietnia. Polega na robieniu sobie żartów. Tego dnia w wielu mediach pojawiają się różne żartobliwe informacje, które nie są prawdziwe.

1 kwietnia – Dzień Ptaków

Celem święta jest zwrócenie uwagi na zagrożenia przed jakimi stoją ptaki i zachęcenia ludzi do zaangażowania się w ich ochronę. Na świecie żyje ok. 10 tys. gatunków ptaków, z czego 1250 gatunków zagrożonych jest wyginięciem. To 13% wszystkich gatunków ptaków.

2 kwietnia – Dzień Książki dla Dzieci

Święto obchodzone jest w dzień urodzin znanego baśniopisarza Hansa Christiana Andersena. Zostało ustanowione w 1967 roku i ma ono na celu rozpowszechnianie książek dla dzieci oraz wspieranie czytania przez najmłodszych.

3 kwietnia – Dzień Tęczy

Gdy pada deszcz i zza chmur wychyli się słońce, wtedy na niebie dostrzec można tęczę, czyli kolorowe pasy. To piękne zjawisko zasługuje na święto, dlatego 3 kwietnia na pewno ucieszymy się z deszczu.

4 kwietnia – Dzień Zwierząt Bezdomnych

Szacuje się, że na całym świecie może być od 600 milionów, do nawet miliarda bezdomnych zwierząt (głównie psów i kotów). W samej Polsce mieszka ich ponad 100 tysięcy. Dzień Zwierząt Bezdomnych ma na celu zwrócenie uwagi na fatalny los zwierząt.

5 kwietnia – Dzień Leśnika i Drzewiarza

Jedna sosna produkuje tlen dla trzech osób. Kalkulując dalej, lasy Ziemi produkują łącznie ok. 26 mld ton tlenu. To znaczy, że bez nich nie moglibyśmy żyć. Zastanówmy się tego dnia, jak możemy pomóc matce naturze. Może sadząc drzewo?

7 kwietnia – Światowy Dzień Zdrowia

Obchodzony jest w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia. Jego celem jest, zwrócenie uwagi na najbardziej zaniedbane problemy zdrowotne społeczeństwa na świecie.

11 kwietnia – Dzień Osób z Chorobą Parkinsona

Dzień narodzin Jamesa Parkinsona, angielskiego aptekarza, który jako pierwszy opisał objawy choroby neurodegradacyjnej, nazwanej od jego nazwiska. Celem tego święta jest wsparcie pacjentów, ich rodzin oraz eliminacji dyskryminacji osób w miejscu pracy.

Symbolem choroby jest czerwony tulipan.

12 kwietnia – Światowy Dzień Czekolady

Przeciętny Europejczyk zjada średnio 5,2 kg czekolady rocznie. Ziarna kakaowca do Europy przywiózł Krzysztof Kolumb dopiero w XV wieku, niestety musiało minąć kilkaset lat, aby w Niemczech powstała pierwsza tabliczka czekolady. Dziś możemy cieszyć się nią w różnych odstonach, więc to najlepszy dzień, aby spróbować nowych smaków.

14 kwietnia – Wielki Czwartek

Obchodzone na pamiątkę ustanowienia sakramentów: kapłaństwa i Eucharystii przez Chrystusa podczas Ostatniej Wieczerzy. W kościołach katolickich odprawiane są uroczyste msze.

15 kwietnia – Wielki Piątek

Dzień upamiętniający śmierć Jezusa Chrystusa na krzyżu.

16 kwietnia – Wielka Sobota

Jest to czas żałoby po śmierci Jezusa Chrystusa. Tradycja każe nam święcić tego dnia pokarmy.

ŚWIĘTA W KWIECIEŃNIU

17 kwietnia – Wielkanoc

Jest to najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie. Przypomina ono misterium paschalne Jezusa: jego mękę, śmierć i zmartwychwstanie.

18 kwietnia – Poniedziałek Wielkanocny

Zwany też Lanym Poniedziałkiem. Tradycja mówi, że kto tego dnia nie zostanie oblany wodą, będzie miał pecha przez cały rok.

18 kwietnia – Międzynarodowy Dzień Ochrony Zabytków

W Polsce na liście Światowego Dziedzictwa Kulturowego UNESCO znajdują się: Stare Miasto w Krakowie, Toruniu, Warszawie i Zamościu oraz Kopia Soli "Wieliczka". Tego dnia nagradzane są osoby, które w szczególny sposób przyczyniły się do ochrony zabytków.

22 kwietnia – Dzień Ziemi

Dzień ten ma głównie za zadanie promowania proekologicznych działań w społeczeństwie. Należy zwrócić

uwagę jak delikatny jest ekosystem planety. Tego dnia organizowane są różnego rodzaju wydarzenia mające na celu zwiększenie naszej wrażliwości na Matkę Ziemię.

23 kwietnia – Światowy Dzień Książki

Pierwszy raz obchodzony był w 1995 roku. Data wybrana symbolicznie, tego dnia bowiem zmarł William Szekspir, Vladimir Nabokov i wielu innych wspaniałych pisarzy. Dzień ten ma promować czytelnictwo, edytorstwo i ochronę własności.

PRZEPISY

W tym artykule dowiesz się jak wprowadzić świąteczny klimat do swojego domu i zaskoczyć gości wielkanocnymi potrawami!

Przepisy:

pasztet ze szpinaku z łososiem

- 400g świeżego łososa
- delikatna przyprawa uniwersalna Knorr
- 450g świeżego szpinaku
- gęsta śmietana 150 mililitrów
- 3 jajka
- gałka muskatołowa z Indonezji Knorr



Na początek pokrój 150g łososa w kosteczkę. Następnie zmiksuj resztę razem z jajkami. W kolejnym kroku ugotuj masę przyprawami. Gdy to zrobisz, pokrój drobno szpinak, który później powoli dodawaj do masy, jednocześnie miksując całość. Nastaw piekarnik na 180 stopni, formę na pasztet wysmaruj masłem i włóż do niej masę. Całość umieść w piekarniku i piecz przez godzinę.

sałatka z jarmużem

- jarmuż 600g
- sos sałatkowy czosnkowy jedno opakowanie
- parmezan 100g
- jajka 10sztuk
- suszone pomidory 100g
- papryczka chili 1 sztuka
- oliwa z oliwek 3 łyżki
- gałka muskatołowa 1 szczypta
- sok z połowy cytryny
- orzeszki pinii



We wrzącej wodzie zanurz jarmuż 10s, wyjmij a następnie wypłucz pod zimną wodą. Liście jarmużu wytnij, odcinając je od grubych części. Pokrój w paski i pomieszaj z oliwą, sokiem z cytryny oraz gałką muskatołową. Tak przygotowany jarmuż ułóż w misce, a na nim pomidory oraz przekrojone na pół jajka. Całość polej z wierzchu sosem, posyp parmezanem, posiekanym chili i prażonymi orzeszkami pinii

wielkanocna pasha

- tłusty twaróg 500g
- żółtka z 4 jajek
- śmietana 30 pół szklanki
- masło 100g
- cukier puder 150g
- rodzynki 80g
- migdały 50g
- pomarańcza 1 sztuka

Żółtka utrzyj z cukrem pudrem przez 5 minut na końcu dodaj śmietanę i mieszaj przez chwilę. Całość podgrzej na małym ogniu w garnku do czasu zagotowania. Orzechy drobno pokrój, pomarańcze polej wrzątkiem i zetrzyj z nich skórkę. Wszystko wymieszaj z rodzynkami i migdałami. Twaróg zmiel i odsącz z nadmiaru wody. Ser, masę z żółtek i masło krótko miksuj. Następnie dodaj bakalie i wymieszaj. Przełóż do sitka, przyciśnij talerzykiem i zostaw na kilka godzin. Wyłóż na talerz i pięknie udekoruj bakaliami.



PRZEPISY

babka z białek

- białka z 7 jajek
- cukier 200g
- mąka pszenna 420g
- proszek do pieczenia 1 łyżeczka
- soda oczyszczona pół łyżeczki
- sól 0,25 łyżeczki
- masło 180g
- mleko 150g
- cytryna 1 sztuka
- biała czekolada 100g
- śmietanka 30% 30g



Wysmaruj masłem i posyp mąką formę na babkę. Masło włóż do rondelka razem z mlekiem i podgrzewaj do momentu rozpuszczenia masła, następnie odłóż do wystudzenia. Białka ubij z dodatkiem soli, a gdy piana będzie sztywna, dodaj cukier i miksuj. Do masy dodaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę oraz rozpuszczone wcześniej mleko z masłem. Na koniec dodaj 2 łyżki cytryny i jej skórkę. Przelej masę do formy i włóż do wcześniej nagrzanego do 180 stopni piekarnika na ok. 50 minut

Dekoracje:

Główną dekoracją na pewno będą kwiaty które ożywią wasze mieszkania. Najbardziej pasujące od tej okazji będą żonkile, narcyzy, tulipany oraz hiacynty.

Jeżeli po gotowaniu zostaną wam skorupki po jajkach nie wyrzucajcie ich! Można do nich później włożyć knot i zalać woskiem lub ostrożnie włożyć już gotową świeczkę dla uzyskania efektu klimatycznego świecznika.



Oprócz dań przygotowanych wcześniej na stół warto dać jeszcze świąteczny obrus, kolorowe serwetki oraz ozdoby w kształcie zajaczków czy kurczaczków. Oczywiście, można też wyhodować i postawić na stół rzeżuchę. Nie rośnie ona zbyt długo, a może być miłym akcentem.

WYCIECZKA DO KOPALNI WIEDZY O CYNKU

19.03 grupa uczniów z koła dziennikarskiego odwiedziła Kopalnię Wiedzy o Cynku w Bukownie. Mogliśmy zobaczyć wiele ciekawych rzeczy związanych z wydobywaniem cynku w naszych okolicach. Na starcie zobaczyliśmy park maszyn górniczych. Znajdują się tam zarówno starsze i mniejsze ładowarki, jak i nowe, ogromne modele. Ostatnią atrakcją na świeżym powietrzu były 2 kolejki osobowe, które służyły do przewożenia górników. Po wejściu do budynku obejrzelśmy prezentację multimedialną, a następnie przeszliśmy do mapy wszystkich szybów i korytarzy w Bukownie. W następnej sali obejrzelśmy rudy i minerały występujące w tych kopalniach. Obejrzelśmy także salę z wyrobami cynkowymi oraz mogliśmy sprawdzić, jak wyglądają mundury orkiestry górniczej. Na zakończenie przewodnik zaprezentował nam dom przedwojennego górnika. Mieliśmy też okazję zapoznać się z systemem sygnałów dźwiękowych obowiązujących w szybie kopalni. Wycieczka była naprawdę ciekawa. Z czystym sumieniem polecam każdemu odwiedzić w tym niezwykłym miejscu. Tym bardziej, że zwiedzając, można nie tylko zrozumieć pracę największego zakładu w naszym mieście, ale nawet na licznych fotografiach odnaleźć znajome twarze osób pracujących w ZGH. To miejsce bez wątpienia łączy w sobie nowoczesność i tradycję, historię i współczesność.



Kwiaty

Top 10 Kwiatków w roku 2022



TOP 1

MONSTERA DZIURAWA

MONSTERA DELICIOSA

Monstera dziurawa to gatunek pnącza należący do rodziny obrazkowatych (*Araceae*).

Rodzaj monstera obejmuje około 30 gatunków roślin tropikalnych. Gatunki te występują w Ameryce Środkowej i Indiach Zachodnich, a sama monstera dziurawa pochodzi z Meksyku.



TOP 2

MARANTA

Maranta jest wyjątkową rośliną, o bardzo ozdobnych, spektakularnych, sporej wielkości jajowatych liściach, które sięgają 30cm wysokości i są wielobarwne. **Maranta** przez swój wyjątkowy wygląd świetnie komponuje się w każdą przestrzeń biura oraz domu.



TOP 3

AGLAONEMA

Aglaonema to rodzaj roślin z rodziny obrazkowatych. Obejmuje aż 23 gatunki. Kwiat jest naprawdę niezwykły, typowy dla roślin obrazkowatych.



TOP 4 KALATEA

Kalatea okągłolistna to elegancka roślina doniczkowa o pięknym, barwnym ulistnieniu oraz ciekawym pokroju. Charakterystyczną cechą tego gatunku są duże, owalne, zielone liście, ozdobione jasnymi, kremowymi, regularnymi pasami.



TOP 5 DIFFENBACHIA

Rośliny te pochodzą z Brazylii. **Difenbachia** w mieszkaniach (zależnie od odmiany) może osiągać wysokość od 10 do 120 cm. Tworzy wzniesiony pokrój, a najbardziej dekoracyjne są duże, dwukolorowe liście, na których spotykamy charakterystyczne rozlano-nakrapiane wzory. Roślina w pomieszczeniach kwitnie rzadko.



TOP 6 ALOKAZJA

Alokazja ma pokrój wyprostowany, krzewiasty. Wytwarza duże, strzałkowate, ciemnozielone liście, które w zależności od odmiany mogą mieć wyjątkowo ciemny odcień, dekoracyjne unerwienie czy falisty brzeg. Są osadzone na długich i grubych ogonkach.



TOP 7 STRELICJA

Strelitzja to gatunek dużej, ozdobnej rośliny o oryginalnej, grzbiecistej budowie i kontrastowych kolorach kwiatów: pomarańczowym i niebieskim, przypominających ubarwienie ptaków rajskich, stąd wzięła się jej angielska nazwa – Bird of Paradise.

TOP 8 FIGOWIEC DĘBOLISTNY

Figowiec jest rośliną łatwą w uprawie, choć ma dość wysokie wymagania cieplne. Przez cały rok wymaga temperatury 19-24 st.C oraz dostatecznie ciepłego, przepuszczalnego i umiarkowanie wilgotnego podłoża. Należy mu również zapewnić stanowisko bardzo widne, ale osłonięte przed bezpośrednim nasłonecznieniem. Miejsce dla fikusa liriolistnego trzeba wybrać bardzo starannie, gdyż roślina nie lubi przestawiania.



TOP 9 BANANOWIEC

Bananowiec to egzotyczna i stosunkowo łatwa w uprawie roślina. Kwiat bardzo szybko się rozrasta, dlatego zanim przyniesiemy go do domu, zastanówmy się, czy będziemy w stanie zapewnić mu wystarczająco dużo miejsca. Ozdobą bananowca są rozłożyste i okazałe liście, które z czasem zaczynają tworzyć gęsty pióropusz. Roślina wymaga jasnego i słonecznego stanowiska oraz wilgotnego podłoża.





TOP 10

PALMA

Posiada pasiaste łodygi i intensywnie zielone liście. Najważniejszym elementem pielęgnacji jest podlewanie **palmy** – roślina lubi wysoką wilgotność gleby oraz powietrza, a na braki wody reaguje postępującym od wierzchołka zasychaniem liść

MODA WIOSENNA

Moda z początku XXI wieku świętuje swój wielki powrót! Jeansy z niskim stanem i szerokimi nogawkami, topy odsłaniające brzuch, czy ubrania z mocno świeżą materiału, jak również dodatki z tych lat – oto co warto odszukać w czeluściach szaf. Ponadto uwagę należy zwrócić na róż w odcieniu Barbie, cienkie ramiączka, szerokie paski, złote łańcuchy czy klapki japonki.

Neonowe kolory

Znudził ci się kolor czarny, biały bądź beżowy na ubraniach? Ten trend jest idealny dla ciebie! Idąc ulicą, będziemy mieli możliwość spotkać chodzącą tęczę. Nuda w kolorystyce nam nie grozi!



Styl motocyklowy

Kolejny szalony, ale przy tym ciekawy styl. Tutaj kolor czarny mocno przeważa. Skórzana kurtka, długi płaszcz, ćwieki i nity. To styl mocno ukazujący charakter osoby, która się w nim nosi.



Mikromini

Spódniczki mini wracają dość regularnie. Spódniczka mikromini pięknie wydłuża nogi. Lecz jeżeli jest dla kogoś zbyt krótka, to bez obaw, jest na to rozwiązanie! W Paryżu podczas Fashion Weeku, trendsetterki nosiły mikromini połączone ze spodniami.



Frędzle

Frędzle mogą być różnej grubości i długości. Mogą pięknie zdobić dół sukienki, bądź spódnicy, mogą też całą ją pokrywać. Frędzle najpiękniej wyglądają w ruchu.

MODA WIOSENNA

Makijaż

W kwestii makijażu było sporo zaskoczeń. Pojawiły się cekinowe, srebrne usta, które wcześniej pojawiały się tylko w zimie i z okazji karnawału.

Ponadto modne będą mocne graficzne linie, kolorowe cienie rozmyte aż do luków brwiowych i kości policzkowych. Oczywiście, nie zabrakło też paryskiej klasyki.

Karminowa pomadka, czy makijaż w stylu no make-up, dalej będą królować. A co z włosami?



Klasyczny Bob

Jest to fryzura, która nigdy nie wychodzi z mody. Piękna, krótka fryzura cudownie podkreśla twarz. Na taką właśnie stylizację skusiła się nawet Kourtney Kardashian, która od lat była bardzo dumna ze swoich długich włosów.



Lob

Krótkie włosy mają coraz więcej fanek. Dlatego ostatnim hitem jest fryzura za ucho, czyli lob. Fryzura ta pięknie wygląda zarówno z kłęczonych włosów, jak i prostych, czy gróbych. Lob nie ma jednej wersji.

Może być mocniej wycięty z tyłu (90s vibes!), bardziej postrzępiony, czy z delikatną arzywka



Opracowali:

Krzysztof Waszkiewicz
Natalia Litewka