

Niezbędnik Nastolatka

nr 06

czyli o nas,
dla nas,
przez nas



Imprezowe
przepisy



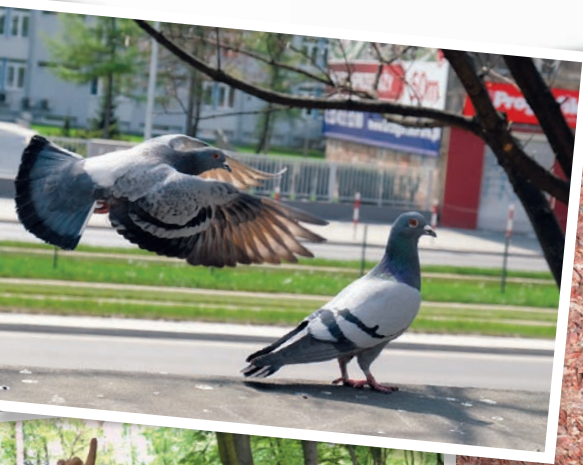
Lato
odpoczywamy



Zdjęcia robi człowiek, a nie aparat – powtarza pan Adam Gryczyński, fotograf i prowadzący warsztaty fotograficzne w ramach projektu „Razem do dzieła”. I dodaje: - Aspekt techniczny to tylko jeden z elementów umiejętności fotografowania, a są jeszcze kwestie dokumentu, estetyki, formy.

W ciągu roku w trzech edycjach udział w zajęciach fotograficznych wzięło kilkudziesięciu uczniów z Krakowa. Nie tylko poznali podstawy techniki zdjęciowej, sprawdzili czy w podobny sposób fotografuje się ludzi, krajobraz czy architekturę, ale także nauczyli się opracowywać zdjęcia. Oto niektóre z prac uczestników warsztatów.







Imprezowe



Oto przepisy, które na pewno się przydadzą, gdy będziemy urządzać przyjęcie. Wiem, jak trudno jest wymyślić menu na imprezę, i właśnie dziś się to zmieni.





przepisy



Pizza:

SKŁADNIKI CIASTA:

półtorej szklanki mąki pszennej, pół szklanki letniej przegotowanej wody, dwie łyżki oleju roślinnego, 3 do 4 gramów drożdży (w proszku), można również użyć świeżych, pół łyżeczki soli, pół łyżeczki cukru, jako dodatek dwie łyżki ziół prowansalskich

Przygotowanie ciasta do pizzy:

Do dużej miski wysypujemy mąkę, drożdże i dobrze mieszamy. Następnie dodajemy olej, cukier, sól i znowu wszystko dobrze mieszamy. Stopniowo dolewamy wodę łyżką, a pod koniec ręką wyrabiamy ciasto, aż powstanie jednolita kula (jeżeli ciasto się lepi, to dodajemy mąki i dalej wyrabiamy). Ciasto powinno trochę urosnąć, dlatego uformowaną kulę ciasta zostawiamy w ciepłym miejscu w przykrytej misce na 20–30 minut. Kiedy ciasto odpoczywa, przygotowujemy składniki, które potem układamy na pizzę.

Ciasto najpierw rozgniatamy dłońmi na gruby placek, a następnie rozciągamy. W ten sposób uformowała się ładna okrągła pizza, którą układamy na posmarowanej odrobiną oleju blasze i rozprowadzamy ciasto tak, żeby zajmowało całą formę. Na wierzch nakładamy sos pomidorowy i kilka rzeczy, np. salami, oliwki, cebula pocięta w piórka i ser. Tak przygotowaną pizzę wkładamy do piekarnika nagrzanego do temperatury 220 stopni. Pieczemy ją przez ok. 15 do 25 minut (jeżeli chcesz sprawdzić, czy pizza dobrze się upiekła, najlepiej zajrzeć na jej spód. Jeżeli jest przyrumieniony, to znaczy, że można podawać).

FOT. FOTOLIA.COM [5], PIXABAY.COM [3]

Koktajl

z brzoskwiń i malin:

SKŁADNIKI:

2 dojrzałe brzoskwinie, 250 g czerwonych malin, 50 ml jogurtu naturalnego, 50 ml płynnego miodu

Brzoskwinie umyj, obierz ze skóry i wypestkuj. Maliny przebij i szybko opłucz na sitku pod bieżącą wodą. Do miksera wrzuć brzoskwinie, 25 ml jogurtu i 25 ml miodu. Dokładnie zmiksuj i rozlej do szklanek, zostawiając miejsce na maliny. Następnie wrzuć do malaksera maliny. Dodaj pozostały jogurt i miód. Zmiksuj. Zmiksowane maliny dolej do szklanek z koktajlem brzoskwiniowym. Lekko wymieszaj.



Napój brzoskwiniowo-kokosowy

SKŁADNIKI:

5 połówek dobrze schłodzonych brzoskwiń z puszki, 150 ml schłodzonego mleczka kokosowego, 4–5 kostek lodu

Półki brzoskwiń zmiksuj z mleczkiem kokosowym (możesz też wykorzystać mleko ze świeżego kokosa). Przelej zawartość, dodaj kostki lodu i potrząsaj, aż kostki lodu się rozkruszą. Smacznego!

DOMINIKA HORABIK



Najdziwniejsze sporty świata mają swój urok!

Coraz bardziej popularne w świecie stają się pomysłowe i zabawne nowe sporty.



1. Bossaball

Sport został wymyślony w Hiszpanii przez Belga Filipa Eyckmansa w 2004 roku. Nazwa bossaball ma wyrażać cel łączenia sportu, muzyki i pozytywnych wibracji.

Jest połączeniem siatkówki, piłki nożnej i gimnastyki. Ekipę tworzą dwie 4- lub 5-osobowe drużyny, które starają się umieścić piłkę po stronie przeciwnika (tak jak w siatkówce). Różnica polega na tym, że zawodnicy mogą używać zarówno rąk, jak i nóg. Najciekawsze jest jednak, że cały mecz odbywa się na dmuchanych materacach z zainstalowanymi trampolinami. Interesujący jest również sposób zdobywania punktów. W przypadku używania rąk: 1 punkt – gdy piłka uderzy w przeciwnika w danym obszarze, 3 punkty – kiedy piłka trafi bezpośrednio na obszar trampoliny przeciwnika.

Jeśli chodzi o zdobycie punktów za pomocą nóg: 3 punkty – kiedy piłka trafi w przeciwnika, 5 punktów – gdy piłka trafi bezpośrednio w pole trampoliny przeciwnika. Kraje, w których został wprowadzony bossaball, to: Brazylia, Argentyna, Meksyk, Turcja, Holandia, Hiszpania, Niemcy, Francja i kilka innych.



2. Toczenie sera

Co roku we wsi Brockworth niedaleko angielskiego Gloucester gromadzi się wielu mieszkańców oraz większość turystów, którzy pragną wziąć udział w tradycyjnym „toczeniu sera”. Zabawa polega na stoczeniu 4-kilogramowego sera w kształcie koła ze wzgórze. Pierwsza osoba, której uda się dotrzeć na dół razem ze swoim serem, zostanie zwycięzcą. Jednak ser potrafi rozpedzić się nawet do 100 km/h, w ostatnich latach więc ze względów bezpieczeństwa piankowa replika zastąpiła kulę sera.

3. Hokej na jednokołowym rowerze

Hokej na lodzie jest już znaną dyscypliną, więc pewnie któregoś dnia ktoś sobie

pomyślał, że przydałoby się coś nowego i bardziej interesującego. Możliwe, że ten ktoś był również pasjonatem rowerów. Dlatego możemy się domyślać, że właśnie w ten sposób powstał całkiem nowy sport, a mianowicie hokej na jednokołowym rowerze. Ten sport dla niektórych może wydawać się dziwny, lecz został włączony do sportów, którymi zajmuje się światowa federacja (International Unicycling Federation – skupia dyscypliny uprawiane na jednokołowcach). Istnieją ligi działające w wielu krajach Europy oraz Azji. W ten sposób gra się w hokeja już od 30 lat.

4. Rzut drągiem

Kolejny dziwny sport tym razem uprawiany w krainie kultu! Szkocja!

Caber toss – to oryginalna nazwa rzutu drągiem. Ta konkurencja sportowa uprawiana jest przez szkockich górali. Polega na rzucie ogromnym kijem. Kij ma 6 metrów długości i waży 80 kilogramów. W tej dyscyplinie ważniejsza jest technika rzutu niż długość lotu. Podstawową zasadą jest, by pień w locie obrócił się o 180 stopni i optymalnie wskazał godzinę 12 – czyli stanął pionowo na drugim końcu.

5. Toe wrestling

Mnóstwo ludzi widziało lub próbowało siłać się na rękę. Spotykamy się z tym w gronie osób, które pragną zdrowej rywalizacji oraz chcą sprawdzić swoją siłę fizyczną. Jednak w 1974 r. czterech bywalców knajpy Ye Olde Royal Oak Inn (jak podaje Wikipedia) prowadziło zażartą kłótnię na temat braku olimpijczyków w ich kraju (Anglii), dlatego postanowili wymyślić nowy sport.

Pierwszym ich pomysłem było siłowanie na uszy, ale po paru piwach ten pomysł upadł. Zaświtała inna myśl w głowie, która dała im nowy pomysł. Mianowicie siłowanie na palce u stóp, które bardzo przypomina siłowanie na rękę. Ważne jest, żeby przeciągnąć stopę przeciwnika, aby ta dotknęła na płasko podłoża.

6. Boks szachistów

Boks koi się zwykle z dwoma potężnymi mężczyznanami z mnóstwem siniaków walczącymi na ringu pięściami. Szachy są całkowitym tego przeciwieństwem. Jest to sport siedzący, wymagający strategicznego myślenia i szybkiej dedukcji. W jaki więc sposób można połączyć oba tak różne sporty? Ludzie znaleźli na to sposób i stworzyli kolejny dziwny sport. Przyjmuje się, że szachowy boks został wymyślony w 1992 roku przez francuskiego twórcę komiksów Enki Bilala. Przedstawił go graficznie w swoim dziele pod tytułem „Zimny równik”. Rozgrywka toczy się na przestrzeni 11 rund – sześciu w szachach i pięciu w boksie. Rundy są rozgrywane na przemian, a wygrać można przez matę w szachach, poddanie się, nokaut lub techniczny nokaut. Co roku odbywają się mistrzostwa świata, a Polska miała tam swojego zawodnika Pawła Dziubińskiego, który był pretendentem do tytułu mistrza Europy, lecz jego walka o tytuł, niestety, nigdy się nie odbyła. Historię walki Pawła Dziubińskiego kilka lat temu opisała Joanna Woźniczko-Czechczt w „Przekroju” http://web.archive.org/web/20080115092046/http://przekroj.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=3177&Itemid=61



7. Psi surfing

Woda to coś co większość naszych kochanych czworonogów uwielbia. Wielbicielami wodami są psy. Te zwierzęta ubóstwiają pływać i przebywać w wodzie. Nie bez powodu psy stworzyły swój własny styl pływacki zwany pieskiem. Jednak ludzie postanowili, że ich pupile mają jeszcze bardziej naśladować ludzi. Pies nauczył się surfingu. Psi surfing to niecodzienna dyscyplina, która odbywa się co roku w Kalifornii, a sam sport pochodzi ponoć z San Diego. W Europie cieszy się pewną popularnością we Francji.

8. Maraton – koń kontra człowiek

To kolejna dyscyplina sportu, na którą wpadli miłośnicy piwa. Tym razem pomysł narodził się w Walii. 35 lat temu kilkoro ludzi było ciekawych, kto potrafi szybciej biegać, zwierzę czy człowiek. Pytanie, jakie zwierzę może rywalizować z człowiekiem? Wypadło na konia. Pomysł ten szybko doczekał się realizacji. Co roku w Llanwrtyd Wells



na starcie stają konie i ludzie, aby sprawdzić się, kto szybciej pokona 35-kilometrową trasę. W 2004 roku pierwszym, który przeciął linię mety był Huw Lobb (2:05:19). W nagrodę dostał 25 tysięcy funtów! Wyprzedził najszybszego konia o 2 minuty.

9. Curling

Zespołowa gra odbywająca się na prostokątnej tafli lodu. W rywalizacji biorą udział dwie drużyny po cztery osoby. Do gry używa się kamieni, które są wypuszczane na lodzie w kierunku celu zwanego domem. Liczba przyznanych punktów zależy od liczby kamieni znajdujących się najbliżej środka domu. Umiejętności, precyzja i złożoność wykonywanych zagrań oraz odpowiednia strategia sprawiają, że curling jest nazywany szachami na lodzie. Ponic curling powstał w późnym średniowieczu w Szkocji (tak podaje Wikipedia). Pierwsza odnaleziona wzmianka z opisem konkursu w puszczeniu kamieni po lodzie jest autorstwa

pochodzącego z Renfrew Paisleya Abbeya – z lutego 1511 roku. Sport fascynował pisarzy, ale także malarzy. Dowodem tego są dwa obrazy – „Myśliwi na śniegu” i „Zimowy pejzaż z łyżwiarzami i pułapką na ptaki” – Pietera Bruegla (starszego).

10. Bo-taoshi

Bo-taoshi jest tradycyjnym sportem w japońskich szkołach. Raz w roku jest rozgrywany wielki mecz, w którym ścierają się dwie drużyny po 150 zawodników, gdzie połowa z nich broni, a połowa atakuje. Celem gry jest, by drewniany pał trzymany przez przeciwnika został opuszczony. Odchylenie od pionu nawet o 60 stopni wystarcza do zwycięstwa. Jednak jednocześnie trzeba bronić i pilnować kija swojej drużyny.



Każdy, nawet mało znany sport w świecie ma urok, który ma łączyć ludzi i tworzyć z nich prawdziwą drużynę, a przy okazji sprawiać przyjemność. Właśnie dlatego ludzie cały czas je wymyślają.

MONIKA SOCHACKA

(na podstawie informacji z różnych portali sportowych i ciekawostkowych)

Anoreksja i bulimia

a nieporozumienia
z rodzicami



Rozmowa z Iwoną Babuńską, psychologiem

A.M.: Jakie są powody i objawy zaburzeń odżywiania?

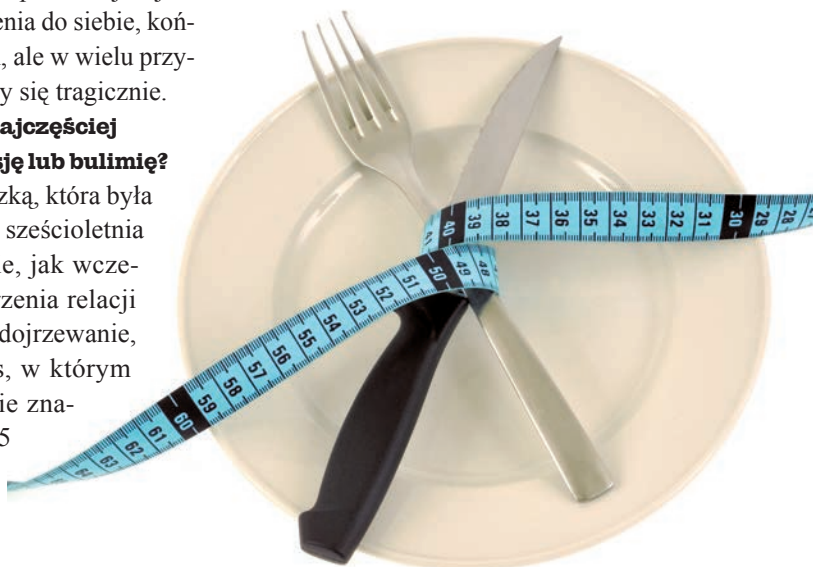
– Pytacie pewnie o anoreksję i bulimię. Wiąże się to z moją pracą terapeutyczną i w większości przypadków jest to jednak zaburzona relacja z rodzicami. Oczywiście nie chodzi o to, że się ma złą matkę bądź złego ojca w takim dosłownym znaczeniu, ale w naszym życiu, kiedy dorastamy, pojawiają się problemy rodzinne, takie, z którymi sami sobie nie radzimy. Objawem takich problemów w relacjach mogą być właśnie zaburzenia odżywiania, które w każdym przypadku wymagają terapii. Rzadko jest tak, że ktoś sam sobie z tym radzi. Im wcześniej interweniuje terapeuta, tym łatwiej jest się z tego wydostać. Należy pamiętać, że anoreksja jest chorobą o bardzo wysokim wskaźniku śmiertelności. Oprócz interwencji terapeutycznej bardzo często jest konieczna hospitalizacja i jest to trudna droga dochodzenia do siebie, kończy się zwykle sukcesem, ale w wielu przypadkach, niestety, kończy się tragicznie.

A.S.: W jakim wieku najczęściej choruje się na anoreksję lub bulimię?

– Najmłodsza anorektyczką, która była leczona w Krakowie, to sześciolatka dziewczynka. Zobaczcie, jak wcześnie występują te zaburzenia relacji z rodzicami. Natomiast dojrzewanie, dorastanie jest to okres, w którym się to ujawnia, ale to nie znaczy, że tylko wiek 14–15 lat. Chorują również osoby 20–23-letnie.

Trochę inaczej jest w przypadku anorektyczek niż bulimiczek. Jednak anoreksja jest chorobą, której skutki widać bardzo szybko. Można powiedzieć, że łatwiej ją zauważyć. Widzimy ją bardzo często wtedy, gdy organizm jest już skrajnie wyczerpany. Często warunkiem przyjęcia na terapię jest hospitalizacja i przywrócenie równowagi, żeby ta osoba mogła już samodzielnie przychodzić na terapię czy nawet funkcjonować na oddziale. Wiele czynników napędza anoreksję. Kult pięknego ciała jest to coś, co ją uruchamia, ale to nie jest głównym powodem tego, że popadamy w anoreksję. Przyczyną są zaburzone relacje. To, że chcemy pięknie wyglądać, nas po prostu do tego popycha. Jest wiele dziewczyn, które chcą pięknie wyglądać – nie mając zaburzonych relacji z rodzicami nie popadają w anoreksję. Nie każda osoba, która się odchudza, ma szansę zostać anorektyczką.

rozmawiały ALEKSANDRA MAŻNICA
i ADRIANNA SUDER



Lektury na lato

Wakacje – czas bez troski, wolności. Liczne kolonie, spotkania ze znajomymi oraz całodniowe leniuchowanie w łóżku. Jak jeszcze można urozmaicić te słodkie chwile? Warto poświęcić trochę czasu na czytanie.

Czy to w pociągu, samolocie czy w drodze do babci. Jaką książkę zabrać ze sobą w podróż? Jeśli lato, to kilka lekkich pozycji z różnych gatunków literackich.

1 Osobom lubiącym przygody, tajemnice i podstępny polecam serię „Zwiadowcy” Johna Flanagana. Każda część jest wyjątkowa, w każdej główny bohater uczy się czegoś nowego, a my uczymy się wraz z nim. Poznajemy wiele trików, m.in. jak pozostać w ukryciu, będąc na widoku.



2 Marie Lu napisała wspaniałą trylogię dla młodzieży „Legenda”. O dziwo, głównym wątkiem nie jest nieśmiertelna i niesamowita miłość dwójki bohaterów. Skupiamy się na zmianach, rewolucji, na przywróceniu sprawiedliwości i odkryciu prawdy. Intrygi oraz kłamstwa przeciwko ludziom, chcącym zmian i normalnego życia. Dużo akcji i nagłych zwrotów. Obowiązkowa pozycja dla fanów tego gatunku.





3 Na ciepłe, samotne wieczory polecam Nicolasa Sparksa. Ostatnio wiele jego książek jest ekranizowanych. Nic dziwnego, facet napisał niesamowite publikacje. Niby fabuła podobna do jego

innych utworów, pomysł też podobny, ale dlaczego każda z nich na nowo wzrusza i zaskakuje? Nicolas napisał wiele książek. Którą wybieriecie zależy od Was. Jeśli chodzi o mnie, to poleciłabym „Jesienną miłość”. Dlaczego? Ponieważ jest moją pierwszą i ulubioną powieścią tego autora. Fabuła niby schematyczna. Cicha, ułożona, dziewczyna zakochuje się w wzajemnością w chłopaku, który ma kłopoty z prawem i jest raczej buntowniczym nastolatkiem. Dlaczego więc nie byłam w stanie odłożyć jej na bok, a na zakończenie płakałam?

4 Ostatnimi czasy jest również głośno o Johnie Greenie. Czy słusznie? Tytuł pierwszej powieści, którą właściwie przez przypadek przeczytałam, brzmi: „Gwiazd naszych wina”. Książka porusza ważny temat, sama historia głównej bohaterki jest na tyle



rozbudowana i ciekawa, że łatwo i szybko można się z nią zżyć. Ciekawszą pozycją jest „Szukając Alaski”. Banałem byłoby stwierdzenie, że książka skłania do myślenia. Jest zbudowana z myśli, mądrych pytań, nad odpowiedź na nie trzeba długo podumać.

5 Fantastyczna seria pt. „Wodospady cienia”. Jest to oryginalny pomysł na przedstawienie przygód nadnaturalnych istot. Wodospady cienia to miejsce, gdzie znajduje się obóz dla trudnej młodzieży. To jest oczywiście wersja dla nieświadomych śmiertelników. W rzeczywistości znajduje się tam szkoła. A jej uczniowie to m.in. czarownice, wilkołaki, elfy, wampiry oraz zmiennokształtni. Główna bohaterka Kylie próbuje na tym wyjeździe odkryć, kim jest ona i kim zmarły żołnierz, który ją nawiedza i prosi o pomoc.



DAGMARA DYRDA



Subiektywny TOP 10 anime

Anime – japońskie kreskówki oglądam dość często, dlatego chciałabym polecić początkującym animemaniakom te, które warto obejrzeć.

1 „5 cm na sekundę” – opowieść o miłości, która połączyła dwoje ludzi. Jednak sprawy się komplikują i bohaterowie się rozstają, żeby po krótkiej przerwie wrócić do siebie.

2 „Death Note” – zeszyt, w którym zapisane jest imię osoby, która później ginie w niewyjaśnionych okolicznościach.

3 „Shuffle!” – jeden chłopak i pięć dziewczyn... Główny bohater żyjący w alternatywnym świecie, w którym mieszkają ludzie, bogowie i demony, musi podjąć bardzo ważną decyzję, którą królową ma wybrać: córkę boga czy demona? Jednak sprawa nie jest taka prosta, jak się wydaje, ponieważ chłopak ma jeszcze inne adoratorki.

4 „Ghost Hunt” – nowy uczeń w liceum, tajemniczy łowca duchów.

5 „Tokyo Ghoul” – opowiada o mało sympatycznych stworzeniach zwanymi ghouli, które – żeby przeżyć – muszą zjadać ludzi. Główny bohater w pewnym momencie też staje się jednym z nich, bo dostaje niektóre części ciała któregoś z ghouli.

6 „Steins; Gate” – zwykła mikrofalówka działająca cuda! Zdarzenia z przeszłości, odtworzone.

7 „Another” – nowa szkoła, nowa klasa, nowi uczniowie, nowe problemy! Trzy klasy, w której liczba uczniów jest zawsze większa niż powinna – większa dokładnie o jeden. Nawiedzana przez mściwą duszę, która atakuje, aby zaspokoić swój głód.

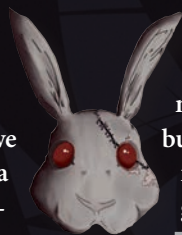
8 „No game, no life” – bohaterami tej opowieści jest dwójka niewychodzących z domu graczy. Brat z siostrą osiągają

coraz wyższe wyniki w swoich rozgrywkach. W końcu trafiają do innego świata przez chłopca, który okazuje się Bogiem.

9 „Rabbit Doubt” – historia wiąże się z popularną grą na telefony komórkowe „Rabbit Doubt”, w której gracze-króliki muszą wysledzić w swojej grupie gracza-wilka, jeśli tego nie zrobią, zostaną pożarte. Czterech zapalonych zawodników niespodziewanie budzi się w szpitalu psychiatrycznym i zdają sobie sprawę, że ich ukochana gra staje się rzeczywistością.

10 „No. 6” – Miasto No. 6 to najdoskonalsze, najbardziej nowoczesne miasto, jakie ludzkość była w stanie stworzyć. Jego mieszkańcy żyją w wielkim luksusie. Do czasu ...

EWELINA BUŁAT



Nowoczesny komputer domowy



**Superkomputer Prometheus
o olbrzymiej mocy obliczeniowej
uruchomiono 27 kwietnia
w Akademickim Centrum
Komputerowym CYFRONET AGH.**

Nazwa nie jest przypadkowa. Imię Prometheus oznacza „niosący ogień” lub „niosący światło”, odzwierciedla zadanie, jakie ma spełnić supermaszyna. Podobnie jak mityczny bohater pomagał ludziom, tak Prometheus ma pomagać ludziom przekraczać granice w badaniach naukowych. Ogień symbolizuje siłę – tu siłę obliczeń.

Prometheus jest jednym z 30 najszybszych na świecie i 12 w Europie komputerów według listy TOP 500. Ma czterokrotnie większą moc obliczeniową niż jego poprzednik Zeus. Kosztował 41 mln złotych.

W Prometheusie są zastosowane najnowsze procesory, najszybsza pamięć operacyjna, łączy o największej przepustowości. Jego moc obliczeniowa jest na poziomie najwydajniejszych systemów na świecie.

Dzięki innowacyjnej technologii chłodzenia wodą, jest jednocześnie jednym z najbardziej energooszczędnych komputerów tej klasy w świecie.

Prometheus jest przeznaczony dla polskich naukowców i ma wspierać obliczenia naukowe w wielu dziedzinach: chemii, biologii, fizyce, astrofizyce, energetyce czy nanotechnologii. Będzie wykorzystywany do najbardziej wymagających i czasochłonnych zadań obliczeniowych.

NATALIA RUDNIK

(więcej http://www.agh.edu.pl/fileadmin/default/templates/images/Aktualnosci/_top_1/2015/20150427_start_prometheusa/biuletyn_cyfronet.pdf)



Kilka sposobów na nudę w wakacje, gdy nie można wyjechać poza miasto



Niedługo koniec roku i znowu utęsknione przez nas wakacje. Ale co robić, jeśli nie można wyjechać na wakacje, tylko siedzi się w domu?

Można na przykład:

- 1.** Zaprosić do siebie znajomych i pograć w planszówki.
- 2.** Urządzić dzień filmowy – maraton ulubionych filmów lub seriali z danej kategorii.
- 3.** Spotkać się ze znajomymi poza domem, np. w kinie lub na kręglach.
- 4.** Umówić się na boisku lub po prostu pojechać na rowery lub rolki.
- 5.** Pójść na jakieś warsztaty.

Ale co zrobić, kiedy wszyscy twoi znajomi wyjechali i jest brzydka pogoda?

Można na przykład:

- 1.** Czytać książki.
- 2.** Rozwiązywać krzyżówki lub sudoku.
- 3.** Porysować.
- 4.** Pograć na komputerze (ale bez przesady).
- 5.** Pooglądać coś, co się lubi.

Gdy nudzisz się w wakacje, zrób coś, co ciebie interesuje, a jeśli nie masz w ogóle pomysłu, to może, inspirując się tymi wskazówkami, coś wymyślisz.

KATARZYNA STACH

Lat☀️

– odpoczywamy



Wakacje jest to czas wypoczynku po roku szkolnym. Często jednak nie wiemy, jak go spędzić, co robić. Wtedy zazwyczaj siadamy przed komputerem lub innym urządzeniem elektronicznym i gramy lub przeglądamy portale społecznościowe.

A może spróbować nieco ruchu na świeżym powietrzu, który po roku spędzonym nad książkami dobrze nam zrobi? Najlepiej wybrać się z rodziną na piknik czy wycieczkę rowerową. Można oczywiście spotkać się z przyjaciółmi i np. pograć w piłkę nożną lub pojeździć na rollkach. Jeśli wiemy, że nie czekają nas

wakacyjne wyjazdy, może warto zapisać się na zajęcia „Lata w mieście” w domu kultury, w stowarzyszeniu Siemacha czy w szkole. Warto też spotkać się z dalszą rodziną i porozmawiać. Jednak w mieście można robić wiele innych ciekawych rzeczy: pójść na basen, pojeździć konno, pograć w tenisa, paintballa, kręgle, powspinać się na ściankach wspinaczkowych, żeglować po Wiśle, pójść na strzelnicę. Można także iść do kina, teatru lub opery. Jeżeli ktoś interesuje się zabytkowymi budynkami, może zwiedzić w Krakowie np. kościół Mariacki oraz sukiennice.

Możemy sami zorganizować sobie kilkugodzinne wycieczki poza miasto, gdzie

powietrze nie jest tak zanieczyszczone jak w Krakowie. Nie zaszkodzi posiedzieć chwilę na słońcu, które jest bardzo ważne dla naszego organizmu (witamina D). Jeżeli posiada się zwierzątko domowe jest okazja, aby się nim zajmować. Jeżeli jest to większe zwierzę, np. pies, można pójść z nim na

długi spacer, na którym będzie mógł się pobawić i wybiegać.

Jest wiele ciekawych sposobów na przyjemne i aktywne wakacje. Pamiętajmy, aby ten czas dobrze wykorzystać.

Miłych wakacji! :)

ZUZANNA SOBESTO

Niezbędnik Nastolatka

Redakcja to uczestnicy warsztatów dziennikarskich:

Ewelina Bułat, Dagmara Dyrda, Dominika Horabik, Dawid Matusik,
Michaela Moos, Paulina Partyka, Natalia Rudnik, Zuzanna Sobesto,
Monika Sochacka, Katarzyna Stach, Paulina Terenkiewicz

Pomoc redaktorska: Aleksandra Fandrejewska

Oprawa graficzna: Grzegorz Brodowski

Przeciwdziałanie
wykluczeniu społecznemu
– Razem do dzieła!

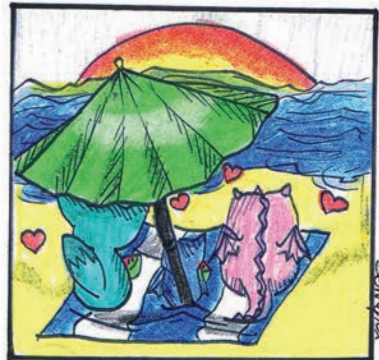


Projekt „Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu – Razem do dzieła!” korzysta z dofinansowania w kwocie 314 000 zł pochodzącego z Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG.

Poprzez fundusze EOG i fundusze norweskie Islandia, Liechtenstein i Norwegia przyczyniają się do zmniejszenia nierówności społecznych i ekonomicznych oraz wzmacniania relacji dwustronnych z państwami beneficjentami w Europie. Trzy państwa ściśle współpracują z UE na podstawie porozumienia o Europejskim Obszarze Gospodarczym (porozumienie EOG).



♪ ARBUZ ♪



KONIE 🍉