



Świat Disneya

Pixabay

## W tym numerze:

Zalety sportu

Fobie

Chiński

Auta

Disney

## 10 ciekawostek o Księżniczkach Disneya

- Roszpunka na początku miała najdłuższe włosy ze wszystkich, a potem najkrótsze.
- Sukienka i fryzura Belli inspirowana jest postacią Dorotki z "Czarnoksiężnika z Krainy Oz".
- Tylko Merida posiadała braci.
- Najstarsza z nich to Elsa, natomiast najmłodsza to Śnieżka.
- Scena, w której Aurora ma zmieniającą kolory sukienki, wynika z tego, że część animatorów chciała, by jej ubranie było niebieskie, a reszta preferowała niebieski.
- Merida była pierwszą księżniczką, która w filmie nie poznała księcia z bajki.
- Tiana jako jedyna zabiła czarny charakter.
- Disney po raz pierwszy przedstawił Aurorę w 1959 roku.
- Wszystkie klasyczne Disneyowskie animacje łączą brak paznokci.
- Długość włosów Roszpunki to 21 m.

## Jak żyć bez auta?

W dzisiejszym świecie co dziewiąta osoba ma auto. Osoby, które nie mają auta, mają ekologiczne, czyste życie, tym bardziej że w terażniejszości paliwo kosztuje fortunę.

Dobrym rozwiązaniem jest elektryczne auto, do którego nie jest potrzebne paliwo. W moim przypadku nie mam auta, ponieważ z różnych przyczyn życiowych go nie posiadam. Najwygodniejszym rozwiązaniem jest jazda autobusem (który jest ekologiczny na swoje możliwości) albo rowerem, ale dla niektórych to nie jest dobre, bo mieszkają na wsi.

Jeśli mieszkasz na wsi i potrzebujesz auta, to pamiętaj, żeby dbać o środowisko i segregować śmieci i nie tylko.

Mini<3



Samochody...

Pixabay



:)

Pixabay

## Ciekawostki o Disney cz.1

1. Scena jedzenia spaghetti z "Zakochanego Kundla" miała się nie pokazać w tej animacji. Walt Disney nie był przekonany, czy odbiorcy zaakceptują widok psów, jedzących makaron.
2. Myszka Miki miała początkowo nazywać się Mortimer. To żona Disneya przekonała go do zmiany imienia na Miki.
3. Scena biegnących gnu z filmu "Król Lew" była animowana przez trzy lata.

Mróweczka, Weronika Starzec

## Proste zwroty po chińsku

× Cześć - Nǐhǎo (ni hau)  
 × Dziękuję - Xièxiè (sie sie)  
 × Dzień dobry - Zǎo (zał)  
 × Dobranoc - Wǎn ān (łan an)  
 × Dobry wieczór - Wǎnshàng hǎo (łanszang hao)

× Do widzenia - Zàijiàn (dzaj dzien)  
 × Ile płacę? - Duōshǎo qián (dłoszao cien?)  
 × Lody - Bīngqílín (bin si lin)

Kapibara, Karol



Smacznego!

Pixabay

## Dlaczego warto uprawiać sport?

Sport jest ważnym elementem naszego życia, który wpływa pozytywnie na nasze zdrowie i samopoczucie. Uprawianie sportu ma wiele korzyści dla naszego ciała i umysłu, a te korzyści przekładają się na nasze codzienne życie. W tym artykule omówimy kilka najważniejszych powodów, dlaczego warto uprawiać sport.

Po pierwsze, regularne uprawianie sportu korzystnie wpływa na nasze zdrowie fizyczne. Zwiększa wydolność naszego organizmu, poprawia krążenie krwi i dotlenienie tkanek. Uprawianie sportu także przyczynia się do zwiększenia wytrzymałości, poprawy elastyczności i siły mięśniowej oraz poprawy równowagi. Osoby regularnie uprawiające sport są mniej podatne na choroby serca, cukrzycę i problemy z układem krążenia.

Po drugie, uprawianie sportu ma również pozytywny wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Regularna aktywność fizyczna przyczynia się do zmniejszenia stresu i poprawy samopoczucia. Podczas uprawiania sportu organizm produkuje endorfiny, hormony szczęścia, które przyczyniają się do polepszenia nastroju i redukcji stanów depresyjnych.

Po trzecie, uprawianie sportu rozwija nasze umiejętności interpersonalne i społeczne. Pojawianie się w drużynach sportowych, klubach fitness czy innych formach aktywności fizycznej pozwala nam na nawiązywanie nowych kontaktów, rozwijanie umiejętności pracy w zespole i poprawę naszej komunikacji. Wspólne cele, wspólne treningi i zawody budują poczucie zespołowości i wzajemnego wsparcia.

Po czwarte, uprawianie sportu może przynieść wiele satysfakcji i daje nam poczucie osiągnięcia celów. Zdobywanie kolejnych umiejętności, poprawa wyników w zawodach czy osiągnięcie wymarzonej sylwetki, to tylko

niektóre przykłady osiągnięć, które motywują nas do dalszej aktywności fizycznej.

Podsumowując, warto uprawiać sport, ponieważ wpływa on pozytywnie na nasze zdrowie i samopoczucie, rozwija umiejętności interpersonalne oraz daje poczucie osiągnięcia celów. Pamiętajmy, że aktywność fizyczna powinna być regularna, dopasowana do naszych możliwości i preferencji.

Znalezienie odpowiedniej formy aktywności fizycznej pozwoli nam cieszyć się jej korzyściami na co dzień.

kapibara



Sport!

Pixabay

## Fobie

Nawiązuje to trochę do osobowości, ponieważ każdy się czegoś boi. Fobia jest czynnikiem, który składa się na naszą osobowość. Każdy lęk ma swoją nazwę. Nie są one zbyt często używane, lecz dobrze jest je znać. Oto kilka z nich:

**Tanatofobia** - lęk przed śmiercią. Osoby z tym lękiem nadmiernie o tym myślą. Często mają ataki paniki z tym związane.

**Talssofobia** - lęk przed głębinami morskimi i oceanicznymi. Osoby obawiają się niebezpieczeństw związanych z głębokimi wodami. Takich ludzi niepokoi przebywanie na statku płynącym na otwarte morze/ocean, lecz w przypadku niektórych nawet patrzenie na zdjęcia głębin.

**Klaustrofobia** - strach przed zamkniętymi pomieszczeniami. Trwogę sprawia piwnica lub strych.

**Arachnofobia** - lęk przed pajakami. Osoby posiadające tę fobię, czują niepokój, gdy muszą spotkać pająki.

**Ofidiofobia** - strach przed wężami. Ludzie zmagający się z tym, boją się ukąszenia lub uduszenia przez te gady.

**Trypofobia** - lęk przed dziurami. Takie osoby odczuwają niepokój, kiedy widzą otwory na np. przedmiotach.

**Nyktofobia/Skotofobia/Achlufobia** - strach przed ciemnością. Ludzie z tą przypadłością boją się również tego, co czeka je w mroku.

**Pirofobia** - lęk przed ogniem. Osoba, która posiada tą obawę, czuje niepokój przed ogniskiem i pożarem.

Każdą z tych fobii może mieć ktoś z nas. Nie powinien być przez to odrzucany. Nawet jeżeli dla nas może się to wydawać irracjonalne, to dla takiej osoby takie nie jest.

AM



Fobie...

Pixabay

### STOPKA REDAKCYJNA

**Numer zredagowali:** kapibara, AM, Mróweczka, Weronika Starzec, Kapibara, Karol, Mini<3, Sonikson11

**Zdjęcia:** Pixabay

**Redaktor naczelna:** Justyna Zaryczańska