

Że polskie - nie oznacza złe...!!

"Sami Swoi" ..

"Sami swoi" jest pierwszą częścią trylogii. Film opowiada o losach dwóch rodzin Pawlaków i Kargulów. Po zakończeniu II wojny światowej zmuszeni są wyjechać z



Kresów Wschodnich i osiedlić się na Ziemiach Odzyskanych. Spór trwa o miedzę i krowę Karguła, która weszła Pawlakom w szkodę. Jest wiele wątków z którym na prawdę można się pośmiać..POLECAM!! :)

julkak

"Killer"

Rano, budząc się Jurek Killer zostaje aresztowany przez brygadę antyterrorystyczną. Policja bierze

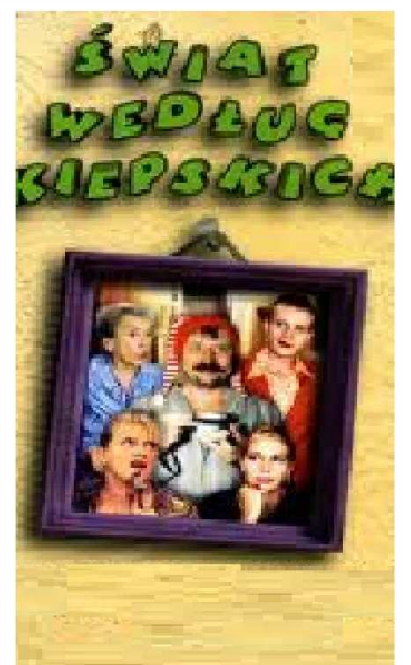
go za przestępcę, ponieważ w bagażniku jego samochodu znajdują karabin. Co gorsza z tego

karabinu został zabity człowiek. Jurek trafia do więzienia..... Polecam :)

julkak

"Świat według Kiepskich."

Mogę się założyć, że chociaż raz oglądaliście ten serial. Prawda? Jak wiecie serial opowiada o życiu rodziny Kiepskich oraz mieszkających w pobliżu sąsiadów. Bardzo śmieszy mnie Ferdynand. Jego podejście do pracy..hehe..:)



"Ranczo"

Jak wiadomo jest to serial komediowy. Emitowany jest on 2006 roku. Serial opowiada o Amerykance, która jest polskiego pochodzenia. Dziedziczy ona po zmarłej babci dworek w Wilkowyjach. Na początku chciała ona



odsprzedać ten dworek lecz zakochała się w tej miejscowości. Postanowiła, że zostanie, a swoją posiadłość wyremontuje.. Na wiosnę 2013 roku emitowana będzie VII seria tego serialu.

julkak

Zdrowy kręgosłup

Co robić i czego nie robić, aby mieć prosty kręgosłup

Obciążenie kręgosłupa

Pamiętajmy, aby obciążenie kręgosłupa było równomierne. Prosty przykład jest taki, że jak mamy dwie reklamówki z zakupami to nie nieśmy obydwóch siatek w jednej ręce tylko jedną reklamówkę nieśmy w prawej ręce, a drugą reklamówkę w lewej ręce. Jest jeszcze taki przykład, żeby plecak nosić na obydwóch ramionach.

madziaf

Postawa

Postawa to bardzo ważna sprawa. Nasza postawa musi być prosta. Są ludzie, którzy nie muszą się pilnować, bo po prostu bez myślenia o swym kręgosłupie są w prostej postawie. Niestety niektórzy muszą myśleć cały czas, aby się prostować, ale może kiedyś się przyzwyczają i nie będą musieli myśleć. Tak w ogóle ludzie, którzy się prostują wyglądają ładniej.

madziaf

Ciężkie rzeczy

Po prostu nie dźwigajmy ciężkich rzeczy. Jeśli coś jest na prawdę ciężkie to albo poprośmy kogoś, żeby poniósł z nami tą rzecz, albo poprośmy osobę starszą i silniejszą by za nas to ciężkie coś przeniósła.

madziaf

Plecak czy torebka

Dużo dziewczyn jeśli chce kupić plecak albo torebkę, to raczej wybiera torebkę. Wybierają torebkę, bo bardziej im się podoba. Jeśli kupujemy coś, co będzie obciążało kręgosłup, to pomyślmy, co będzie wygodniejsze



dla naszego kręgosłupa. A torba nie jest wygodna dla kręgosłupa tylko

go krzywi. Przy każdym zakupie pomyślmy jakie są plusy pewnej rzeczy i jakie

są minusy. Ważniejsze jest to, aby mieć prosty kręgosłup, a nie to, że jest

coś ładniejsze.

madziaf

Ćwiczenia

Nigdy nie zapominajmy o naszym kręgosłupie. Ćwiczenia bardzo pomagają w tym, aby kręgosłup był prosty. Jest bardzo dużo ćwiczeń, które pomagają kręgosłupowi. Na pewno na wychowani

u fizycznym wykonujemy takie ćwiczenia. Jeśli robimy jakiegokolwiek ćwiczenia to starajmy się bardzo dokładnie je wykonywać, bo tylko wtedy mogą być jakieś efekty.

madziaf

My i komputer i telewizor

Zawsze kiedy siadamy przed komputerem lub telewizorem to pamiętajmy, aby odległość pomiędzy nami, a telewizorem, albo komputerem była prawidłowa. Odległość prawidłowa to taka jeśli nie siedzimy za ani blisko, ani za daleko. Ta odległość musi



być średnia. Każdy wie w jakiej odległości powinien siedzieć przy takim sprzętem.

madziaf



Nie tylko dla dzieci :)

KRESKÓWKI..

Atomówki:D

Jest to amerykański serial animowany. Opowiada on o trzech dziewczynkach, które obdarzone są supermocami. Z



adaniem dziewczyn jest walka z przestępcami

mi, ratowanie miasta przed atakami potworów

i kosmitów itd. Serial został wyprodukowany dla



Cartoon Network. Przyznam szczerze, że gdy byłem mała to

oglądałam ten serial.. Był bardzo fajny :)
julkak



Scooby Doo

Jest to również serial animowany wyprodukowany w Stanach Zjednoczonych. Popularności kreskówek zapoczątkował produkcją filmów animowanych z udziałem bohaterów. Powstały też cztery filmy aktorskie

*kinowe: ScoobyDoo (2002) i ScoobyDoo 2: Potwory na gigantach (2004)
*telewizyjne: ScoobyDoo: Strachy i patałachy (2009) i ScoobyDoo: Klątwa potwora z głębin jeziora (2011)
W sprzedaży jest wiele: książek, komiksów, magazynów.. zabawek, maskotek itd.

Tom i Jerry

Tom i Jerry jest amerykańskim serialem animowanym. Opowiada on o konflikcie kota o imieniu Tom oraz myszy, która nazywa się Jerry. Większość odcinków



pokazuje jak Tom próbuje złapać Jerry'ego. Serial jest czasami śmieszny :)
julkak

Tę postać na pewno każdy z Was zna. To dobrze?!

