



Wolontariuszki w akcji :)

Emilia Łagun

**W tym numerze:**

**Tłusty czwartek na świecie!**

**Co zrobić, żeby się wyspać?**

**Lubisz tworzyć własne quizy?**

**Warto grać w planszówki :)**

**Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy już za nami!**

## **WOŚP w czasie pandemii**

Niedawno, bo w ostatnią niedzielę, odbył się 29. finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy. W tym roku zebrane pieniądze przeznaczone były na laryngologię, otolaryngologię i diagnostykę głowy, trafią więc do szpitali dziecięcych. Finał odbył się bez większych problemów. Mimo pandemii,

mogli chodzić po mieście z puszkami i rozdawać serduszka. Każdy uczestnik dostał specjalną fioletową maseczkę z logiem WOŚP. W tym roku finał odbył się akurat w niedzielę handlową, więc wolontariusze mieli szansę stanąć z puszką także pod sklepami,

bo wiele osób robiło tego dnia zakupy. Pogoda także dopisywała. Dobrym pomysłem było udać się do parku. Z własnego doświadczenia mogę zauważyć, że w parkach było bardzo dużo ludzi. Niektórzy byli bardzo mili i wpłacali nawet spore sumki. Każdy wolontariusz po oddaniu swojej

puszki do sztabu dostał mini puszczykę na pamiątkę oraz drobny poczęstunek. Z wiadomych względów nie można było zapewnić ciepłego posiłku, więc alternatywą w tym roku były małe pieczywka z przyprawami i woda. Uważam, że tegoroczny finał był naprawdę

bardzo udany, mimo wiadomej sytuacji na świecie. Udało się uzbierać naprawdę dużą sumę pieniędzy i tym samym zrobić coś dobrego. Zebrano już prawie 25 milionów złotych, a przecież wiele aukcji na Allegro jeszcze trwa! To był naprawdę wspaniały dzień.

Emilia Łagun

Czy znasz...

## Samequizy

W tej gazetce chciałabym polecić pewną stronę internetową. Nazywa się Samequizy.

Jak sama nazwa wskazuje, strona ta służy do rozwiązywania i tworzenia quizów. Jeśli chodzi o mnie, od dawna rozwiązywałam na niej różne quizy, a od niedawna założyłam konto i quizy również tworzę. Strona ta jest dosyć popularna, bo możemy na niej znaleźć lub zrobić quizy na dosłownie każdy temat. Jeśli chcemy na niej tworzyć własne quizy, musimy stworzyć sobie konto. Kiedy tworzymy konto, wystarczy wymyślić nazwę użytkownika, wpisać hasło i E-mail.

Osobiście bardzo polecam, robienie quizów naprawdę wciąga!

Linki do moich quizów:

<https://samequizy.pl/czy-jestes-gotowy-na-shiba-inu-2/>

<https://samequizy.pl/jakim-psem-z-bajek-disneya-jestes/>

<https://samequizy.pl/ktory-szczeniak-jest-slodszy-8/>

<https://samequizy.pl/jakiego-zwierzoduha-moglbys-przyzwac/>

<https://samequizy.pl/ktory-pies-jest-twoja-bratnia-dusza-2/>

Oliwia Kulczycka



Grajmy!

Pixabay

## Gry planszowe, które polecam!

Gdy mi się nudzi, lubię grać w gry planszowe, które chcę Wam teraz polecić. Jedną z nich to „Dixit”. Jest to ciekawa gra, w którą może grać nawet sześć osób, a zasady są bardzo proste.

Następna gra to „Misz masz”, ta gra jest super, jest interesująca oraz jest to gra zespołowa, według mnie najlepiej się w nią gra w cztery osoby. Trzecia gra to o „Farmer” jest to najdłuższa gra, którą

przedstawiłam. Jest to gra ze zwierzętami, jest dobra, jak ma się więcej czasu. Polecam wszystkie z tych gier, można jedną z nich albo dwie znaleźć w „Empiku”.

Lena Kukla





**Tłusty czwartek w naszym kraju oznacza przede wszystkim zajadanie się pączkami...**

## Tłusty czwartek na świecie

Za granicą także się to święto obchodzi, ale w dość mocno zmienionych formach.

### Francja – „Pączki to za mało, chcemy więcej słodkości”

Ostatni dzień karnawału kojarzy się Francuzom z kolorowymi pochodami i defiladami. Ich Mardi Gras, czyli tłusty wtorek, to także okazja do najedzenia się pączkami, ale nie tylko. Jedzone są wtedy także gofry, naleśniki, a także dania ich kuchni – des merveilles i crepes suzette.

### Wielka Brytania – „My nie chcemy pączków, tylko naleśniki”

W tym kraju, zamiast tłustego czwartku jest naleśnikowy wtorek. Tego dnia odbywa się tam pancake race, czyli wyścig, w którym jednocześnie podrzuca się naleśniki na patelni. Taki zwyczaj panuje także w USA, Australii, Nowej Zelandii czy Kanadzie.

### Szwecja – „Tradycyjne danie musi być tradycyjne”

Mieszkańcy Skandynawii nie obchodzą tego dnia w żaden inny sposób, niż jedząc semle – tradycyjne szwedzkie danie, słodkie bułeczki. Jest ono dla nich tak ważne, że piekarnie co roku prześcigają się, która najlepiej wykonuje to danie.



Smacznego!

Pixabay



:)

Pixabay

### Rosja – „Dla nas jeden dzień to za mało, chcemy cały tydzień”

Rosjanie po prostu lubią sobie pojeść. Jak inaczej wytłumaczyć długość ich maslenicy, która trwa cały tydzień? Podczas tego okresu codziennie na stołach królują bliny.

### Niemcy – „Nie chcemy jeść, tylko dobrze się bawić”

Weiberfastnach jest obchodzone przede wszystkim w Nadrenii. Tego dnia niemieccy panowie nie powinni chodzić w krawatach. Czające się tu i ówdzie panie z chęcią je obetną. W zamian za to ofiara może dostać buziaka. Na ulicach odbywają się także korowody i defilady z muzyką i przebierańcami.

Krzysztof Kurzydło

## Poranne wstawanie bez bycia zaspanym - czy to możliwe?

Większość z nas, zwłaszcza w obecnej sytuacji, gdy nie musimy wstawać wcześniej rano do szkoły lub pracy, zasypia później niż zazwyczaj. Często skutkuje to niewyspaniem i złym samopoczuciem w ciągu dnia. Czasami bywa tak, że z powodu nawet obowiązków jesteśmy zmuszeni położyć się późno. Istnieją jednak sposoby, dzięki którym będziemy łatwiej zasypiać, a jakość snu poprawi się. Po pierwsze, nie należy jeść zbyt obfitych posiłków bezpośrednio przed położeniem się spać, ponieważ po dużej kolacji będziemy czuć się ociężale. Warto byłoby już nie jeść godzinę przed zaśnięciem. Dzięki temu mamy również szansę na to, że do wczesnego wstania zmusi nas poranny głód. Jakość snu poprawi się, jeżeli dłuższą chwilę przed położeniem się nie będziemy wpatrywać się w na przykład ekran telefonu. Urządzenia emitujące zimne, niebieskie światło, zwłaszcza gdy w pomieszczeniu jest ciemno, negatywnie wpływają na zmęczone już pod koniec dnia oczy.

Problemy z zasypianiem mogą napotkać osoby, którym łóżko nie służy tylko do wypoczynku i snu. W obecnej sytuacji często bywa tak, że podczas wykonywania pracy na laptopie lub podczas lekcji online nie siedzimy przy

biurku, ponieważ łóżko okazuje się o wiele wygodniejsze. Może to jednak utrudniać zasypianie, ponieważ gdy nadejdzie czas, aby pójść spać, nasz mózg, kojarzący łóżko z tyłoma innymi czynnościami,

może mieć problemy z zaśnięciem. Jeżeli nie prowadzimy aktywnego trybu życia, może nam dokuczać bezsenność, ponieważ w ciągu dnia organizm nie wykorzystał całego zasobu energii. Warto jest pójść

na wieczorny spacer, aby się dotlenić oraz trochę zmęczyć. Dzięki temu zaśniemy szybciej oraz nabierzemy energii i motywacji na następny dzień.

Monika Żołud



Czasem tak trudno wstać...

Pixabay

### STOPKA REDAKCYJNA

**Numer zredagowali:** Oliwia Kulczycka, Lena Kukła, Emilia Łagun, Monika Żołud, Krzysztof Kurzydło

**Zdjęcia:** Emilia Łagun, Pixabay

**Redaktor naczelna:** Justyna Zaryczańska