

WIELKANOC



Wesołego królika, co po stole bryka,
Spokoju świętego i czasu wolnego,
życia zabawnego w jaja bogatego i w ogóle
wszystkiego kurcze najlepszego!!!
Świąteczne życzenia wielkanocne i serdeczne
pозdrowienia.

Życzy redakcja



Zespół Szkół nr 2
w Kwidzynie

Byłe do piątku



Kwiecień 2020

03/2020

w numerze:

1. Życzenia Wielkanocne
2. 10 rad jak chronić zdrowie psychiczne w czasie epidemii
3. Ochrona przed koronawirusem
4. Jak uszyć maseczkę
5. Jak motywować się do nauki
6. Jak ćwiczyć w domu
7. Co robić w domu, gdy nam się nudzi
8. Przepis na mazurek wielkanocny

10 rad jak chronić zdrowie psychiczne podczas epidemii

1. Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój.
2. Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.
3. Codziennie, przez co najmniej 30 min uprawiaj bezpieczną dla Ciebie i innych aktywność fizyczną.
4. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne - odżywiaj się prawidłowo, zadbaj o odpowiednio długi sen.
5. Zaplanuj jak spędzić czas izolacji.
6. Postaraj się utrzymywać stały plan dnia.
7. Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji, kiedy musisz wyjść.
8. Unikaj radzenia sobie ze stresem za pomocą alkoholu i innych używek.
9. Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc.
10. Chorzy i te osoby, które czekają na wyniki badań, czy odbywają kwarantannę wymagają szczególnej troski i opieki.

Ochrona przed koronawirusem

1. Często myj ręce mydłem i wodą lub dezynfekuj preparatem.
2. Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką jednorazową, następnie wyrzuć chusteczkę do zamkniętego kosza i umyj ręce
3. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
4. ZOSTAŃ W DOMU!!!!

Przepis na płyn do dezynfekcji

Proporcje na 100 ml:

- 75 ml spirytusu o stężeniu 95%
- 20 ml żelu aloesowego
- 5 ml wody utlenionej



Jak uszyć maseczkę ochronną?

Uszyć maseczkę ochronną możemy z kilku rodzajów materiałów, np. z bawełny, dzianiny, czy choćby ręcznika papierowego. Jak wiadomo, ostatni materiał posłuży nam jednorazowo, jednak łatwo jest go wymienić na nowy.

Czego potrzebujesz do uszycia maseczki?

- ✓ kawałka materiału lub listka ręcznika papierowego,
- ✓ gumkę,
- ✓ zszywacz lub igłę i nitkę.



Maseczka ochronna krok po kroku:

1. Wycinamy z materiału dwa identyczne prostokątne kawałki (ok. 17 x 20 cm).
2. Jeden z nich przecinamy na pół.
3. Dwie połówki kładziemy na nieprzeciętym kawałku i zszywamy z nim po zewnętrznych stronach (na dłuższym boku).
4. Dwa doszyte kawałki przerzucamy na drugą stronę. Tworzymy przy tym zakładki.
5. Zawijamy materiał po dwóch pozostałych, niezszytych stronach i przekładamy przez nie gumki lub troczki, które nie uszkodzą się pod wpływem temperatury.
6. Gumki przesywamy (mają one stanowić zaczepy na uszy).
7. Na środku materiału tworzymy trzy wąskie zakładki (marszczenia, czy harmonijkę) i zszywamy po bokach w celu ich utrwalenia.
8. Maseczka gotowa! Do powstałej w środku kieszonki możemy włożyć filtr, którym jest flizelina 25g.



Jak motywować się do nauki?

Zadbaj o inspirujący poranek – to zmobilizuje cię do nauki



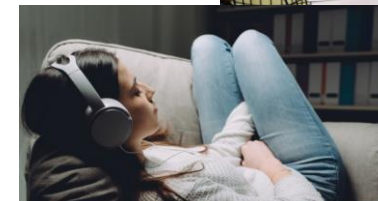
Potrzebujesz motywacji do działania? Wysypiaj się!



Wykorzystaj metodę małych kroków



Pozytywny wpływ relaksu



Nagrody sposobem na motywację



Jak nabrać chęci do nauki? znajdując w niej cel



Jak ćwiczyć w domu?

Dead Bug

Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach i unieś je do góry zginając w stawie biodrowym. Nogi zgięte w kolanach pod kątem 90 stopni. Unieś proste ręce do góry. Prostuj równocześnie jedną nogę z przeciwległą ręką razem z wydechem. Wróć do pozycji wyjściowej i zmień stronę. Wykonaj 10-15 powtórzeń na każdą stronę



Plank

Oprzyj ręce na przedramionach, a nogi na palcach. Brzuch mocno spięty, pośladki napięte, barki obniżone. Ciało znajduje się w jednej linii. Utrzymaj pozycję 30-60 sekund. Możesz stopniowo wydłużać czas, nawet do 2 minut, pamiętając jednak o prawidłowej technice, aby nie obciążać odcinka lędźwiowego.



Side plank

Z pozycji deski przejdź na bok. Oprzyj ciało na przedramieniu i na stopie. Pozycja wyprostowana, brzuch spięty. Wytrzymaj 30-45 sekund i zmień stronę.



Unoszenie kolan w klęku

Przyjmij pozycję klęku podpartego. Zepnij brzuch i unieś kolana lekko do góry. Wytrzymaj w pozycji 30-60 sekund. Powtórz 3-5 razy.



Basic crunch

Położ się na plecach. Nogi ugięte w kolanach. Ręce splecione za głową. Wykonaj skłon cały czas trzymając napięty brzuch. Nie ciągnij rękoma. Wykonaj 3 serie po 15 powtórzeń.



Crunch

Ćwiczenie podobne do opisanego powyżej basic crunch, ale wykonywane z uniesionymi nogami w powietrzu. Wykonaj 3 serie po 15 powtórzeń.



Mountain climber

Przyjmij pozycję klęku podpartego. Uginaj nogi w kolanach na zmianę lewa i prawa. Dociągaj kolano w kierunku klatki piersiowej. Pozycja stabilna. Wykonaj 3 serie po 45 sekund.



Co robić w domu, gdy nam się nudzi?

1. Przeczytaj książkę
2. Posłuchaj muzyki
3. Obejrzyj film lub serial
4. Pograj z resztą domowników w gry planszowe
5. Posprzątaj w domu
6. Ugotuj lub upiecz coś pysznego
7. Zadbaj o aktywność fizyczną
8. Nadrób zaległości w szkole
9. Zadzwoń do kogoś znajomego
10. Zrób to, na co wcześniej nie miałeś czasu!



Przepis na mazurek wielkanocny

Składniki:

- ✓ kostka masła Kasia 160 g
- ✓ mąka 250 g
- ✓ cukier 50 g
- ✓ jajko 1 szt.
- ✓ śmietana 1 łyżka

Dekoracje:

- ✓ cukier puder 200 g
- ✓ woda 3 łyżki
- ✓ sok z cytryny 1 łyżka
- ✓ migdały
- ✓ paluszki
- ✓ posiekane pistacje



➤ *Krok 1*

Mąkę wymieszaj z cukrem, dodaj posiekaną Kasię, jajko i śmietanę.

➤ *Krok 2*

Szybko zagnieć ciasto, zawiń w folię i odstaw na godzinę do lodówki.

➤ *Krok 3*

Schłodzone ciasto rozwałkuj i wylep nim małą prostokątną formę, ponakłuj widelcem i piecz w 200 st. C około 20 minut.

➤ *Krok 4*

Ciasto wystudź.

➤ *Krok 5*

Cukier puder wymieszaj z wodą i sokiem z cytryny, przełóż na ciasto.

➤ *Krok 6*

Na powstałym lukrze ułóż dekoracje z migdałów, posiekanych pistacji i paluszków.

SMACZNEGO!