Wydarzenia

Nr 31/2024

Gazetka ZSA-E w Weryni

W tym numerze:

- Wakacje 2024
- Jak zrobić idealne selfie ?
- Kierunki wakacji : w Polsce i za granicą
- Bezpieczeństwo podczas wakacji
- Letnie orzeźwienie - koktajle
- Trendy wiosna - lato 2024

Wakacje 2024

Zbliża się zakończenie roku szkolnego 2023/2024, a co za tym idzie **wakacje 2024** wkrótce się rozpoczną!!! Dzieci oraz młodzież z niecierpliwością odliczają czas do tych beztroskich ciepłych dni, kiedy mają przerwę od nauki. Wakacje w Polsce zaczynają się pod koniec czerwca, trwają przez cały lipiec i sierpień.

Wakacje 2024 rozpoczną się oficjalnie **22 czerwca**. Ten dzień dotyczy szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

W tym roku przerwa wakacyjna potrwa **od 22 czerwca do 2 września** (ponieważ 1 września wypada w niedzielę), co daje wraz z weekendami **72 dni wolnego!**

W tym czasie będzie czas na wiele rzeczy takich jak: podróżowanie po Polsce i za granicę, spotykanie się ze znajomymi, odpoczynek i wiele więcej

Wakacyjne wskazówki - jak zrobić idealne selfie ?

Dobre selfie docenia każdy. Możesz zrobić je smartfonem, kamerą lub aparatem – pamiętaj jednak o odpowiedniej technice i metodach, które skutecznie podniosą atrakcyjność fotografii. Poznaj najlepsze triki robienia autoportretów, wykorzystaj możliwości sprzętu oraz piękne widoki, a później ciesz się perfekcyjną pocztówką z wakacji.

TOP 5 zasad wakacyjnego selfie

Przechodzimy do najważniejszego – jak zrobić idealne selfie na wakacjach? Otóż kilka wskazówek :

1. **Patrz w obiektyw, a nie w wyświetlacz** – to jedyny i niezawodny sposób, aby nawiązać „kontakt wzrokowy".
2. **Wykorzystuj naturalne światło**, nawet jeśli jesteś w pomieszczeniu – ustaw się do niego przodem, by jak najbardziej oświetlić swoją sylwetkę – to najlepszy z możliwych filtrów.
3. **Zwróć uwagę**, czy na zdjęciu nie widać Twojej ręki.
4. **Wybierz tło i dopasuj odpowiednie filtry.** Polecam trzymać się przy tym zasady – co za dużo, to niezdrowo. Doceniaj naturalne ujęcia.
5. **Zadbaj o** odpowiednie ustawienie narzędzia i siebie.

Ruszaj w drogę, łap chwile i wracaj do nich, kiedy tylko przyjdzie ochota. Z powyższymi wskazówkami masz pewność, że zrobione zdjęcia będą cieszyć Cię jeszcze długo po zakończeniu wakacji.

Kierunki wakacji: w Polsce i za granicą

Zbliżają się wakacje, czas relaksu, odpoczynku i beztroski. Wybór miejsca gdzie spędzimy ten czas może przysporzyć nam nie lada kłopotu, zwłaszcza, że mamy do wyboru tyle wspaniałych miejsc w Polsce i za granicą.

Oto kilka propozycji miejsc, które warto odwiedzić w czasie wakacji:

- **Kolorowe Jeziorka, Rudawy Janowickie** - kolorowe jeziorka to niewielki zbiorniki wodne u podnóża Wielkiej Kopy. W jednym z nich woda ma kolor żółty, a w pozostałych – purpurowy, błękitny i czarny.
- **Polskie malediwy, czyli Park Gródek-Jaworzno**- to przepiękny zakamarek w Jaworznie, w województwie śląskim. Znajduje się on w miejscu starego kamieniołomu dolomitu.
- **Krzywy Las, Nowe Czarnowo** - nietypowy las złożony z 50 sosen, których pnie wygięły się w nienaturalny sposób. Niektórzy mówią o sile nadprzyrodzonej, inni o działaniu natury.
- **Oaza Huacachina, Peru-Huacachina** to niewielka oaza na pustyni Atacama i zarazem jedna z najsłynniejszych atrakcji Peru. Znajduje się pięć godzin na południe od Limy i położona jest wśród wysokich piaszczystych wydm.
- **Jezioro Hillier, Australia** - Australijskie jezioro Hillier słynie z pięknego, różowego koloru utrzymującego się przez cały rok. Woda jest różowa nawet wtedy, gdy naleje się ją do butelki
- **Giola, Grecja -** Giola jest naturalnym basenem, który znajduje się w rejonie Astris w Grecji. Aby do niego dotrzeć, trzeba przejść przez długi szlak, jednak gdy tylko dotrze się na miejsce, przepiękna, turkusowa, i w dodatku krystalicznie czysta woda, kusi tak, że nie sposób w niej nie zanurkować.

Kolorowe jeziorka

Polskie malediwy

Krzywy las

Oaza Huacachina, Peru

Jezioro Hillier, Australia

Giola,Grecja

Bezpieczeństwo podczas wakacji

Bezpieczeństwo podczas wakacji jest bardzo ważne, aby móc cieszyć się wypoczynkiem bez stresu.

Oto kilka ważnych zasad dotyczących bezpieczeństwa podczas podróży :

1. **Planowanie i przygotowanie**: Przed wyjazdem zadbaj o zaplanowanie trasy podróży, zarezerwowanie noclegów i zapoznanie się z lokalnymi zasadami i przepisami. Zawsze miej przy sobie kopie dokumentów podróży.
2. **Bezpieczeństwo zdrowotne**: Przeczytaj zalecenia dotyczące zdrowia publicznego w miejscu, do którego się udajesz. Upewnij się, że masz odpowiednie szczepienia i leki, jeśli są one wymagane. Pamiętaj o ochronie przed słońcem i stosuj środki odstraszające owady.
3. **Bezpieczeństwo finansowe**: Unikaj noszenia dużej ilości gotówki. Korzystaj z kart płatniczych lub travelers' check, które są mniej ryzykowne. Trzymaj ważne dokumenty i wartościowe przedmioty w bezpiecznym miejscu.
4. **Bezpieczeństwo transportu**: Wybierając środek transportu, sprawdź opinie i bezpieczeństwo przewoźnika. Jeśli podróżujesz samochodem, regularnie sprawdzaj stan techniczny pojazdu i pamiętaj o zasadach ruchu drogowego obowiązujących w danym kraju.
5. **Bezpieczeństwo osobiste**: Zawsze miej świadomość swojego otoczenia. Unikaj opuszczonych miejsc i niechcianych sytuacji. Uważaj na kradzieże i nie zostawiaj wartościowych przedmiotów bez nadzoru.

Letnie orzeźwienie

Latem, oprócz wody, warto sięgać po wszelkie **napoje, które przyniosą orzeźwienie i ulgę** w upałach. **Koktajle owocowe i warzywne** to dobry pomysł na przekąskę, lekkie śniadanie lub kolację. Są pyszne, pożywne i zdrowe – dostarczają wielu witamin, minerałów i innych składników odżywczych w jednej porcji. Wypicie owocowego lub warzywnego koktajlu to doskonały sposób na dodanie sobie sił i energii w ciągu dnia.

Poznaj sprawdzone przepisy na smaczne i oryginalne koktajle!

- **Koktajl śmietankowo-malinowy**

➔ **Składniki (na 4 porcje koktajlu):**
- 200 g malin
- 150 g jogurtu na chudym mleku
- 100 g bitej śmietany
- 50 g cukru pudru
- liście świeżej mięty

➔ Truskawki zmiksuj w mikserze wraz z jogurtem.
➔ Dodaj płynną śmietanę i cukier do smaku.
➔ Rozlej do szklanek i udekoruj pozostałymi malinami oraz listkami mięty.

- **Zielony koktajl z jarmużem**

➔ **Składniki:**
– jarmuż
– banan
– jabłko
– gruszka
– cytryna

Wszystkie składniki umieść w blenderze i zmiksuj.

Trendy wiosna-lato 2024

Tegoroczna wiosna rozpieszcza nas piękną, słoneczną pogodą i coraz wyższymi temperaturami. Kolorów nabierają nie tylko łąki i skwery, ale także nasze stylizacje, w których coraz częściej pojawiają się modne, energetyczne barwy i wzory. **Moda na wiosnę i lato 2024** zaskakuje nas nowatorskimi koncepcjami, odważnymi eksperymentami i powrotem do klasycznych, ponadczasowych trendów.

Kwintesencja wiosny, czyli sukienka w kwiaty

Jeśli miałabyś do swej garderoby wprowadzić tylko jedną jedyną rzecz, niech będzie nią **modna sukienka w kwiaty!** To prawdziwa kwintesencja wiosny, która powinna znaleźć się w szafie każdej stylowej kobiety. Jeśli jeszcze nie znalazłaś idealnego modelu, nic straconego – w Laurella czeka na Ciebie prawdziwa eksplozja kwiatów w najróżniejszych odsłonach.

Wszystkie wcielenia spódniczki mini

Czy istnieje lepsza pora na noszenie **spódniczki mini, niż lato i wiosna?** No właśnie! W tym sezonie odważ się **odsłonić nogi** i z przyjemnością noś kobiece, krótkie spódniczki. A te dostępne są w najróżniejszych odsłonach: od falbaniastych, po asymetryczne z wiązaniem z boku, plisowane i idealnie przylegające do ciała. Wybierz tę, w której czujesz się najlepiej i zachwycaj modną, wiosenną stylizacją!

Total look, który ułatwi Ci życie

Wybierasz się na ważne spotkanie i stoisz przed dylematem, co na siebie włożyć? A może głowisz się, jak połączyć górę stylizacji z dołem, by całość prezentowała się stylowo i spójnie? Mamy dla Ciebie proste rozwiązanie – **total look!** Jednolita kolorystycznie stylizacja to niezawodny wybór nie tylko na specjalne okazje, ale także na co dzień.

Wiosenny must have: spódnica midi (koniecznie zwiewna!)

Zwiewne spódnice midi kochamy z kilku powodów. Przede wszystkim, pięknie prezentują się w ruchu, dodają lekkości i kobiecego uroku. Po drugie, odpowiednio dopasowane do sylwetki, podkreślają jej atuty – niezależnie od noszonego rozmiaru – sprawiają, że każda kobieta czuje się w nich stylowo i pewnie. A to nie koniec ich zalet!

Z dłuższą, zwiewną spódnicą, z łatwością bowiem stworzysz piękną, modną stylizację. Wystarczy, że dopasujesz **oversize'owy T-shirt, luźny top lub krótką, przylegającą do ciała bluzkę.** Na koniec dopasuj sneaksersy lub delikatne sandałki.

Wśród najgorętszych **trendów na 2024 rok** dominuje moda na wszechobecny luz, zarówno w stylizacjach oficjalnych, jak i casualowych. Zapomnij o konwenansach i nudzie – postaw na ubrania, w których w każdej sytuacji będziesz czuła się komfortowo i modnie! Eleganckie zestawy śmiało łącz ze sportowymi butami, nie obawiaj się przeskalowanych fasonów, energetycznych kolorów i nieoczywistych połączeń. **Noś się luźno, lekko i tak jak lubisz!**

Gazetkę opracowały:

Redaktorzy naczelni: Martyna Jagodzińska, Weronika Fitał, Klaudia Sitarz, Alicja Lubera, Zofia Micek.

Pochodzenie zdjęć, przepisów: Internet.

Opiekun gazetki: Katarzyna Wachowska