



17

LIGA ZARUSKIEGO

Razem, ale osobno

Skład redakcji:

- Pod opieką Pani Sylwii Mechel-Bielak
- Olaf Wasilewski
- Hanna Kabała
- Kornelia Kruczyńska
- Konrad Grynczel
- Christian Burtin
- Aleksandra Ciekańska



Z CHRISTIANEM PRZEZ ŚWIAT

Komunikatory



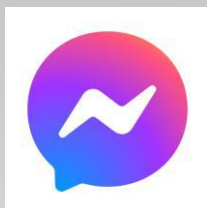
iMessage

Możesz wysyłać wiadomości za pomocą aplikacji Wiadomości na telefonie iPhone, iPadzie, iPodzie touch, MacBooku lub iMacu. Te wiadomości są wysyłane jako wiadomości iMessage lub SMS/MMS. Ta opcja jest dostępna tylko na systemach:

iOS, iPadOS, macOS.

WhatsApp

WhatsApp pozwala na prowadzenie rozmów tekstowych oraz głosowych i video, wymianę multimediów, zaś wszystkie konwersacje są domyślnie szyfrowane – o ile obydwie strony ją obsługują.

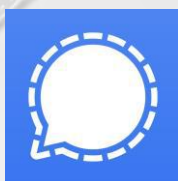


Messenger

Jako jedyny na systemie „Android” oferuje tak zwane dymki czatu umożliwiające prowadzenie rozmowy bez opuszczania innych aplikacji. Niemal równomiernie wspierane są obydwie najpopularniejsze platformy: iOS i Android. Z komunikatora komfortowo skorzystamy na komputerze oraz na platformie „Facebook”.

Skype

Ze Skype’a skorzystamy w przeglądarce, jest zintegrowany z usługami „Microsoft”. (aplikacje oraz usługi internetowe, np. outlook.com)



Signal

Signal szyfruje przesyłane treści, których nie odczyta nikt poza nami i naszym rozmówcą – a mowa o tekście, obrazkach i plikach wideo, a także rozmowach głosowych. Istnieje możliwość stworzenia lokalnej kopii zapasowej konwersacji.

Źródła:

antyweb
pl Support Apple

Zdjęcia:

Bing images

Opracowanie:

Christian Burtin

ZABAWY DLA MŁODSZEGO RODZEŃSTWA!

1. **Motyle wzory** - Przygotuj duży karton i narysuj na nim motyla. Daj dzieciom kredki/farby i poproś, aby ozdobiły skrzydła motyla, każde z nich po jednym. To wspólna zabawa, ale z wyznaczoną "strefą" zabawy dla każdego z dzieci, dzięki czemu unikniesz [kłótni rodzeństwa](#)



2. **Plastelina, modelina, ciastolina** - wszystkie zajmują dzieci na długi czas, a dodatkowo ćwiczą sprawność małych rączek. Dzieci mogą z nich lepić, ale też wyklejać [kolorowanki](#).

3. **Piłki** - najlepiej miękkie piankowe lub pluszowe i to w dużej ilości, choć i jedna z pewnością wystarczy. Dzieci bez względu na wiek i płeć uwielbiają zabawy piłkami. Mogą je turlać, rzucać do siebie bądź do celu, grać, a co najważniejsze zabawy te nie mają ograniczenia wiekowego, więc może i ty się do nich przyłączysz?



4. **Mała orkiestra** - Jeśli tylko wytrzymają to twoje nerwy, to pozwól dzieciom stworzyć własną orkiestrę. Za instrumenty nich posłużą im garnki i łyżki, butelki wypełnione grochem itp. Zaproponuj, by wspólnie przygotowali występ dla ciebie.

5. **Zabawa w chowanego** - Klasyka, która nigdy nie wychodzi z mody i jest świetną zabawą niezależnie od wieku. Ty chowasz, a ja szukam, a potem odwrotnie!



6. **Poszukiwanie skarbu** - A jeśli nie chcą szukać siebie nawzajem, mogą szukać ukrytych przedmiotów. Poszukiwanie kilku pluszaków ukrytych przez starszego brata w pokoju to prawdziwa misja! Zabawę można urozmaicić dodając do tego mapę ukrytych skarbów, albo poprzez mówienie „ciepło-zimno”.



Źródła:
mamawdomu.pl, mamotoja.pl

Opracowanie:
Aleksandra Ciekańska

Zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie – sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Wikipedia

10 zasad zdrowego odżywiania dla dzieci

1. Staraj się dążyć do regularnych posiłków.
2. Nie pospieszaj podczas jedzenia, pozwól dziecku dokładnie przeżuć pokarm.
3. Kupuj produkty bez konserwantów i sztucznych barwników.
4. Unikaj surowych produktów, szczególnie w zimnych porach roku.
5. Nie używaj mikrofalówki.
6. Wprowadź pełne ziarna zbóż: ryż naturalny (brązowy), kaszę jaglaną, orkisz, jęczmień i owies bezłuskowy, kaszę gryczaną, amarantus i quinoa.
7. Zamień mąkę białą na mąkę razową (na początku mieszaj mąki w różnych proporcjach).
8. Zamień sól białą na sól nierafinowaną, czyli nieoczyszczoną (bogatą w składniki mineralne i pierwiastki śladowe).
9. Zamień olej rafinowany, na oliwy i oleje z tłoczone na zimno.
10. Stosuj naturalne przyprawy i zioła, zamiast gotowych przypraw typu vegeta, warzywko (zawierają glutaminian sodu).

Norma spożycia wody

<https://images.app.goo.gl/5s5Dx9Vr8>

Ciekawostki zdrowotne witaminowe

- ❖ Witamina **B3** (niacyna) – ładna skóra
- ❖ Witamina **B2** (ryboflawina)- mocne śluzówki
- ❖ Witamina **A** (retinol) – dobry wzrok
- ❖ Witamina **B1** (tiamina) - żywy intelekt
- ❖ Witamina **B6** (pirydoksyna) – gładka cera
- ❖ Witamina **B9** (kwas foliowy) – zdrowa ciąża
- ❖ Witamina **C** (kwas askorbinowy) – dobra odporność
- ❖ Witamina **E** (tokoferol)- dłuższa młodość
- ❖ Witamina **D** (kalcyferol) – zdrowe kości
- ❖ Witamina **K** (filochinon) – mocne naczynka

NORMY SPOŻYCIA WODY DLA POPULACJI POLSKIEJ		
Na podstawie danych Instytutu Żywności i Żywienia		
Grupa	Wiek	Woda
Niemowlęta	0-0,5	100-150 *
	0,5-1	800-1000
Dzieci	1-3	1250
	4-6	1600
	7-9	1750
	10-12	2100
Chłopcy	13-15	2350
	16-18	2500
	19-30	2500
Dziewczęta	10-12	1900
	13-15	1950
	16-18	2000
	19-30	2500
Mężczyźni	31-50	2500
	51-65	2500
	66-75	2500
	> 75	2500
Kobiety	19-30	2000
	31-50	2000
	51-65	2000
	66-75	2000
Kobiety w ciąży Kobiety karmiące	> 75	2000
		2300 2700

* mililitrów wody na kilogram masy ciała
(dotyczy niemowląt do pół roku)

- ❖ Witamina **B5** (kwas pantotenowy) – gęste włosy
- ❖ Witamina **B12** (kobalamina) – prawidłowe spalanie tłuszczów

Autor/ka: Dominika Adamczyk
Mama Antka i Toli; dietetyk Tradycyjnej Medycyny Chińskiej (TCM), prowadzi Akademię Zdrowego Odżywiania TAO ZDROWIA, organizuje warsztaty zdrowego gotowania, kursy dietetyki TCM, wyjazdy warsztatowe i rodzinne ze zdrowym żywieniem.

Piramida zdrowego odżywiania



Wegańska



Dla cukrzyków



Opracowanie:
Kornelia Kruczyńska 6d

Abyss

Opis:

Abyss jest grą karciano - planszową. Gra polega na tym, żeby zdobyć jak największą liczbę *Punktów Wpływu*. *Punkty Wpływu* zdobywa się za pomocą rekrutowania *lordów*, zdobywania i przyłączania *sojuszników*. *Punkty Wpływu* są potrzebne do wygrania gry. Mamy kilka typów *sojuszników* jak i *lordów*. Mamy rodzaje *sojuszników*, ale gildie *lordów*. Typy *sojuszników* są takie same jak gildie *lordów*. Typy: Kupcy (skorupiaki), Żołnierze (kraby), Farmerzy (koniki morskie), Magicy (meduzy), Politycy (ośmiornice).

Tak wygląda karta *lorda*



A tak *sojusznika*



Perły służą jako waluta w grze. Głównie się nimi płaci za *sojuszników*. Ale można również częściowo płacić za *lordów*.

Gra jest stworzona dla 2-4 osób. Można dokupić różne rozszerzenia (dodatki), które powodują, że gra jest bardziej atrakcyjna i trudniejsza.



Źródło: <https://www.rebel.pl/gry-planszowe/abyss-edycja-polska-29526.html>

Recenzja:

Według mnie gra jest naprawdę wciągająca i nie mogę się od niej oderwać. Bardzo lubię tą grę za to, że można grając w nią się bardzo dobrze bawić. Jest dosyć skomplikowana i trzeba się nieźle nagłówkować żeby wygrać. Gra jest jedną z lepszych gier w jakie grałem. Polecam Konrad.

Jeśli chcesz się więcej dowiedzieć na temat Abyss'a zapraszam tu <https://www.rebel.pl/gry-planszowe/abyss-edycja-polska-29526.html>

Opracowanie:

Konrad Grynczel 4c