

SLO-gan

Rok 2014, numer 48

Waż- ne tematy:

- ZASADY BEZPIECZEŃSTWA MŁODZIE-
ŻY W WAKACJE
- GDZIE WYBRAĆ SIĘ NA WAKACJE?
- MODNA STYLIZACJA ZE
ŚWIATA
- ABC- MAKIJAŻU
- JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO ĆWICZEŃ

Redakcja:

Martyna Brejnak i Agata Dąbkowska

Zasady Bezpieczeństwa Młodzieży na wakacjach

Wakacje to dla młodzieży czas zabawy i nowych wrażeń. Korzystając z wakacyjnych przyjemności, nie zapominaj jednak o bezpieczeństwie własnym i bliskich. Zwracaj uwagę na zagrożenia podczas wypoczynku, aby po powrocie do szkoły lub na uczelnię mieć tylko dobre wspomnienia. Przynoś sobie kilka podstawowych zasad, które pozwolą Ci spędzić lato bezpiecznie oraz poradzić sobie w trakcie zaistnienia nieprzewidzianych sytuacji.

-Wyjeżdżając, zawsze pozostaw najbliższemu informację, gdzie i z kim będziesz spędzać czas. Zostaw wszystkie możliwe numery telefonów - swoje i przyjaciół.

-Nie afiszuj się zbytnio posiadaniem dobrymi - nigdy nie wiesz, kto może Cię obserwować. Podczas płacenia staraj się nie pokazywać zawartości portfela. Dobrym wyjściem jest np. noszenie przy sobie drobnych sum. Natomiast sposobem na natrętnych "wyłudaczy" jest posiadanie w kieszeni drobnych "na odcięcie".

-Nie wsiadaj do auta jeżeli kierowca od razu nie wzbudzi Twojego zaufania lub będziesz mieć jakiegokolwiek wątpliwości. Wracając z imprezy nocą nigdy nie korzystaj z ofert podwiezienia przez obcych.

-Kiedy ktoś Cię zaczepia, nie wdawaj się w rozmowy - czasami lepiej udać, że się nie słyszy i iść dalej. Kiedy zaczepki się nasilą, odpowiadaj pewnie, krótko, bez wdawania się w dyskusję. Nie obrażaj napastnika.

-Przebywając na plaży, pływalni czy w wakacyjnym tłumie, uważaj na swoją torbę, portfel, telefon. Nie noś portfela i dokumentów razem i nigdy nie wkładaj ich do tylnej kieszeni. Dokładnie zapinaj plecaki i torby.

-Torebkę trzymaj, obejmując ją całą od spodu, pamiętając przy tym, aby zawsze była zamknięta. Wartościowe rzeczy noś tylko w zamkniętych kieszeniach.

-Jeśli bawisz się na imprezie, nigdy nie pozostawiaj swoich rzeczy bez opieki - kradzieże torebek, portfeli, telefonów komórkowych zdarzają się w klubach niezwykle często. Złodziej prowadzi wnikliwą obserwację wybierając swoje ofiary.

-Zawsze i wszędzie pilnuj swoich napojów. Przypadki dosypywania i dolewania różnych specyfików są coraz większym problemem. Po takich substancjach nabierasz niewyobrażalnej ochoty na seks, tracisz samokontrolę, łatwo jest Cię nakłonić do robienia różnych rzeczy, a nazajutrz niczego nie pamiętasz.

-Nigdy nie przyjmuj napojów od nieznanych lub mało znanych Ci osób. Jeśli idziesz na parkiet, napoje zostaw pod opieką osoby zaufanej.

-Nigdy nie wybieraj się na dyskotekę sam - zawsze w gronie znajomych. Nie wychodź z dyskoteki samotnie - staraj się wracać do miejsca zamieszkania w towarzystwie przyjaciół.

-Wakacje to okres wzmożonej działalności dealerów narkotykowych. Pamiętaj, że mitem jest, iż

"dopalacze" pomagają w dobrej zabawie. Narkotyki zrobią Ci z mózgu kogel-mogel. Naucz się być asertywnym! Naucz się odmawiać. PAMIĘTAJ - NIE ISTNIEJE BEZPIECZNE BRANIE NARKOTYKÓW!

Wakacje to czas relaksu i zabawy, ale nie każdy pomysł na zabawę jest dobry. Nierzadko ostatni szkolny dzwonek czy ostatni egzamin na studiach jest dla młodych ludzi sygnałem rozpoczynającym wielkie pijaństwo, a wraz z nim - wielkie ryzyko. Nie daj szans, aby wakacyjne picie powiększyło związane z tym statystyki tragicznych wydarzeń. Alkohol wzmacnia agresję, a jednocześnie nietrzeźwy nastolatek jest łatwiejszą ofiarą przestępstwa. Nadmiar alkoholu nierzadko też prowadzi do ryzykownych zbliżeń seksualnych, a ryzykowny seks to groźba zakażenia chorobami wenerycznymi lub HIV. Alkohol, zwłaszcza w nadmiarze, potęguje też ryzyko stosunków z pogranicza gwałtu, przypadkowe inicjacje i niechciane ciążę.

Okres wakacji to również intensywny werbunek prowadzony przez sekty. Nie opowiadaj nowo poznanym ludziom o swoich kłopotach czy marzeniach. Możesz być zaproszony na "bardzo ważne spotkanie". Nie idź, jeżeli wcześniej nie sprawdzisz, kim są ludzie, którzy Cię zapraszają i o co im chodzi.

Gdzie wybrać się na wakacje ?

Miejsce 1. Gdańsk plaż. Niespotykane nigdzie
Pierwsze miejsce na liście indziej kulturalne imprezy
Lonely Planet zajmuje i rezerwaty przyrody. Re-
Gdańsk. Miasto gwarantu- stauracje, kawiarnie i klu-
je niepowtarzalny klimat i by oraz duch wolności i
niezwykłe przeżycia. Na tolerancji, nie raz dający
atmosferę składają się o sobie znać w tysiąclet-
stare, piękne zabytki i za- niej, wielonarodowej hi-
pach morza. Kuszące skle- storii Gdańska.
py i 20 kilometrów



Miejsce 2. Mazury Mazur. Latem Mikołajki
Czy może być coś bardziej stają się miejscem spotkań
romantycznego niż prze- i bazą wypadową do rej-
piękny zachód słońca na sów po okolicznych jezio-
Mazurach? Kraina Wielkich rach. Są tu doskonałe wa-
Jezior to duma Polaków. runki do uprawiania spor-
Region pretenduje do tytu- tów motorowodnych,
tu na Nowy Cud Natury windsurfingu, kajakarstwa,
(finał konkursu odbędzie wędkarstwa, a także jeź-
się 11 listopada 2011 ro- dziectwa, turystyki rowe-
ku). Chętnie odwiedzane rowej i pieszej oraz wę-
są Mikołajki, które z powo- drówek po lasach.
du malowniczego położe-
nia nazywane też są Ma-
zurską Wenecją czy Perłą



Miejsce 3. Auschwitz- światowej. Do zwie-
Birkenau dzania udostępniono
Miejsce Pamięci i Muzeum były nazistowskie obo-
Auschwitz-Birkenau jest zy koncentracyjne: Au-
symbolem Holokaustu schwitz-Birkenau, któ-
oraz martyrologii narodu re leżą w odległości 3 km
polskiego podczas II wojny od siebie.



Modne stylizacje ze świata

Wzorzyste spodnie - stylizacja na wakacje

Białe spodnie ozdobione ptasim nadrukiem świetnie wyglądają w połączeniu z gładkim żółtym sweterkiem. Oto stylizacja w sam raz na dłuższe spacerunki. Płócienne tenisówki zapewnią wygodę, a urocza torebka w kolorze pistacjowym, ozdobiona subtelnym cytrynowym haftem, pomieści wszystkie kobiece drobiazgi. Jeszcze tylko ptasie kolczyki oraz słoneczne okulary i ruszamy w drogę!



Torebka Farbotka, spodnie Ted Baker, sweter Zanone, tenisówki R essentiels, okulary Norma Kamali, kolczyki peopletree.co.uk



SPODNIE IRIS&INK, BLUZA PRESKA, BUTY NIKE, SZAL PIECES, TORBA ASOS, LAKIER CHANEL

Bluza w stylizacji casualowej

Casualowa odzież uszyta z tkanin nawiązujących do mody sportowej doskonale wypełniła lukę pomiędzy modą codzienną a oficjalną. Bluza w zestawieniu z *boyfriend's jeans* i trampkami stanowi *outfit* oczywisty, ale nie na takich stylizacjach kończy się repertuar jej zastosowań.



Torebka Farbotka, spodnie Michael Kors, koszula H&M, balerinki Jestesmodna.pl, okulary River Island, zegarek Asos

Wzorzyste spodnie - sportowa elegancja

Krata to jeden z najmodniejszych wzorów sezonu. Nam najbardziej podoba się w wersji biało-czarnej, więc właśnie takie spodnie zestawiliśmy z niebieską koszulą, czarnymi balerinami oraz fuchsową torebką, dzięki której stylizacja nabierze charakteru! Coś w sam raz dla wielbicielek miejskiego szyku.



ABC makijażu: pory roku w makijażu – romantyczne lato

Lato jest typem urody przeważającym w krajach słowiańskich. W Polsce występuje najczęściej, bo aż 60% z nas odpowiada tej grupie kolorystycznej.

Lato ma bardzo różnorodną karnację: bladą, zaróżowioną lub śniadą. Skóra najczęściej dość dobrze przyjmuje opalanie i nawet kilkukrotna kąpiel słoneczna może zamienić Panią Lato w typ południowy. Osoby z delikatną i wrażliwą skórą opalają się na czerwono, ale po dłuższym kontakcie ze słońcem zmienia barwę na złocistą lub lekko oliwkową.

Panie Lato mają ciemne brwi i rzęsy, często wyraźnie ciemniejsze od naturalnych lub rozjaśnionych słońcem włosów, które najczęściej są koloru tzw. mysiego (klientki salonów fryzjerskich często nazywają go kolorem "nijakim"), jasnego blondu lub w tonacjach jasnej szatynki. Kolor oczu często jest mieszanką kilku niebieskie, szare, szarozielone, zielononiebieskie czy jasnobrażowe. Bywa także, że tęczówkę okala szara obwódka.

Do najbardziej znanych typów letnich należą: Cameron Diaz, Jennifer Aniston, Sarah Jessica Parker, Michelle Pfeiffer czy Claudia Schiffer.

Lato jako pora roku jest ciepła, stąd trudno skojarzyć, że letni typ urody lepiej prezentuje się w chłodnych odcieniach: szarościach, granatach, chłodnych różach i szarych zieleniach. W garderobie Pani Lato powinny pojawić się także wrzosy i fiolety.



Pani Lato pięknie wygląda w przygaszonych kolorach makijażu. Cienie do powiek z gamy błękitów, pudrowych róży, szarości czy odcieni bordowo-śliwkowych. Gama kolorystyczna konturówek podręcznikowo obejmuje kolory grafitowe, szarości i granaty, ale panie o ciemniejszej czy opalanej skórze bez problemu mogą pozostać przy standar-

dowej czerni. Warto jednak rozetrzeć jej kontury, tak aby nie podkreślała swoją mocą samego makijażu, ale tęczówkę, co doda spojrzeniu wyrazistości.

Odkąd na rynku kosmetycznym pojawiły się kolorowe tusze do rzęs, dla Pani Lato, prócz czerni, polecane są grafity, granaty i kolor bakłażanowy czy bordo.



Jak zmotywować się do ćwiczeń?

Na zewnątrz upał. Żar leje się z nieba, a chwilę później pada deszcz - najchętniej położyłbyś się na biurku i zasnął. Ciężko się pracuje, a co dopiero mówić o treningu? Jednak niebawem urlop i to zły moment, by urządzić sobie tydzień leniucha. Jak zmotywować się do aktywności? Mamy kilka pomysłów.



Nie jesteś rannym ptaszkiem? Do tej pory ciężko było wyciągnąć cię z łóżka na poranne bieganie? Lato, to świetna okazja do tego, by na kilka miesięcy zmienić dotychczasowe nawyki. Od bardzo wczesnych godzin jest jasno, a jednocześnie nie ma jeszcze upałów.

Nastaw budzik na nieco wcześniejszą godzinę i zwlec się z łóżka na poranny trening. Dlaczego? Dzięki takiej pobudce od samego rana będziesz rozbudzony, w dobrym humorze (endorfiny) i nie będziesz narze-

kać na brak energii. Myślałeś o tym, że trening lepiej zostawić na wieczór? Też jest to jakieś rozwiązanie, ale pamiętaj o jednym: po całym dniu zmagania się z upałem wyjście z domu może się okazać jeszcze trudniejsze niż poranna przebieżka. Jeśli dodamy jeszcze, że poranny jogging, jazda na rolkach czy rowerze od razu pobudzą twój metabolizm do pracy. Nasze argumenty wciąż cię nie przekonują? Pomyśl o tym, że jeśli rano wstaniesz na trening, będziesz mieć wieczór dla siebie...



Pyszne i zdrowe koktajle

Jeśli masz ochotę na coś słodkiego, omijaj batony i ciastka szerokim łukiem. Averie Sunshine, autorka książki kucharskiej i bloga averiecooks.com podaje przepisy na zdrowe, pyszne i niskokaloryczne koktajle, które smakują jak desery (tak, nawet ten ze szpinakiem!).

bardzo zdecydowany smak, dominujący nad wszystkimi składnikami. Koktajl ze szpinakiem i egzotycznymi owocami smakuje jak kremowa i pyszna Pina Colada (ale ma mniej kalorii).

Frappuccino według przepisu Averie wygląda jak twoja ulubiona kawa z kawiarni, ale ma dużo mniej kalorii.

Zielona Pina Colada

Zblenduj 2 garści szpinaku z bananem, kawałkiem ananasa, mango i mlekiem migdałowym. Dodaj ziarenka z łaski wanilii.

Wymieszaj filiżankę mocnego espresso, pół filiżanki mleka migdałowego, łyżeczkę stewii, łyżeczkę ekstraktu waniliowego i pokruszony lód. Nie namawiamy do stosowania na co dzień produktów light, ale raz na jakiś czas - do takiej kawy - można dodać bitą śmietanę light i syrop karmelowy 0 kalorii (znajdziesz taki produkt np. w internetowych sklepach spożywczych).

Nie bój się, że smak szpinaku zdominuje smak całego koktajlu. Szpinak wbrew pozorom ma bardzo łagodny smak - w przeciwieństwie do kapusty czy selera. One dają



Lekka przekąska

Na wycieczkę weź warzywa i owoce. Ogórki, arbuza, truskawki, grejpfrut, agrest zawierają dużo wody, więc dobrze gaszą pragnienie. A jeżeli nie możesz obyć się bez czegoś konkretniejszego, przygotuj kanapkę z pieczywa z grubego przemiału albo chrupkiego z pieczoną pierśią kurczaka lub

żółtym serem. Nie zawijaj jedzenia w folię aluminiową ani plastikową, ponieważ w wysokiej temperaturze może się szybko zepsuć. Lepszy jest pergamin. Kanapka trochę obeschnie, ale dłużej zachowa świeżość. Do picia weź kefir, jogurt, sok i koniecznie wodę.

Dieta na Lato

Latem mamy więcej energii i jesteśmy bardziej aktywni. Łatwo dostępne warzywa i owoce pozwalają nam na urozmaicanie codziennego jadłospisu. Jest to również okres, gdy przestajemy chować się pod wieloma warstwami ubrań, przez co chętniej stosujemy różne diety odchudzające. Świetnym pomysłem jest dieta letnia. Pozwala schudnąć około 1,5

kilograma tygodniowo oraz, co najważniejsze, jest zdrowa i bardzo smaczna. Największą skuteczność uzyskamy, gdy do racjonalnego odżywiania dołączymy aktywność fizyczną, której sprzyja piękna pogoda, dłuższe dni i czas urlopów.



Życzymy udanych, gorących, opalonych WAKACJI!

Kącik humoru

Pani zadała dzieciom temat wypracowania - "Jak wyobrażam sobie pracę dyrektora?".

Wszystkie dzieci piszą tylko Jaś siedzi beczynnio założywszy ręce.

- Czemu Jasiu nie piszesz? - pyta się nauczycielka.

- Czekam na sekretarkę...

Koniec roku szkolnego. Synek przychodzi ze szkoły.

- Tato, Ty to masz szczęście do pieniędzy.

- Dlaczego?

- Nie musisz kupować mi książek na

przyszły rok, zostaję w tej samej klasie.

Jasiu odmień czasownik idę

- ja idę, ty idziesz, on idzie

-Trochę szybciej Jasiu

- ja biegnę, ty biegiesz

