

# NA TABLICY !

Wrzesień/Październik 2015



Redakcja: Karolina Kitlińska, Agata Chączyńska, Oliwia Maćkiewicz, Zuzanna Barcikowska, Aleksandra Smolarek.

Opiekun: p. Aleksandra Gałczyńska – Krawczyk



## Kalendarium Listopadowe

**1 listopada** - Wszystkich Świętych

**2 listopada** - Dzień Zaduszny poświęcony jest wspomnianiu i modlitwie za wszystkich zmarłych

**3 listopada** - Spektakl „Kot w Butach” o godzinie 10:00 w Teatrze Dramatycznym w Płocku

**11 listopada** - Narodowe Święto Niepodległości

**12 listopada** - W Sali Koncertowej Państwowej Szkoły Muzycznej wystąpi Kabaret Hrabi w programie „Tak, że o” o godzinie 20:00

**17 listopada** - Spektakl „Ania z Zielonego Wzgórza” o godzinie 9:00 w Teatrze Dramatycznym w Płocku

**22 listopada** - XIII Międzynarodowy Festiwal Płockie Dni Muzyki Chóralnej o godzinie 19:00 w Bazylice Katedralnej

**29 listopada** - Andrzejki z nocy 29 na 30 listopada to wieczór wróżb odprawianych w wigilia Świętego Andrzeja

## MUFFINKOWY CMENTARZ

### Składniki

ilość porcji: 24

- 1 opakowanie (500 g) gotowej mieszanki do wypieku czekoladowych muffinów
- 1 opakowanie (500 g) gotowej mieszanki na krem czekoladowy
- 3/4 szklanki pokruszonych ciasteczek czekoladowych
- 24 kwadratowe herbatniki

### Sposób przygotowania

Przygotowanie: 30min. > Gotowanie: 25min. > Gotowe w: 55min.

1. Upiec babeczki według instrukcji na opakowaniu.
2. Przygotować krem czekoladowy i posmarować nim ostudzone muffiny. Odłożyć 1/4 kremu. Przebrać go do torebki foliowej i na rogu zrobić małą dziurkę. Następnie wyciskając po trochę kremu napisać na herbatnikach Ś.P. lub narysować krzyż.
3. Ustawić herbatniki na górze każdej babeczki tak, aby wyglądały jak płyty nagrobkowe albo wcisnąć w muffinki. Umieścić muffiny na tacy pokrytej zielonym papierem. Posypać pokruszonymi ciasteczkami czekoladowymi. Można poustawiać papierowe duchy i nietoperze pomiędzy nagrobkami.



# HALLOWEEN

Nazwa *Halloween* jest najprawdopodobniej skróconym *All Hallows' E'en*, czyli wcześniejszym „All Hallows' Eve” – wigilia Wszystkich Świętych

**Halloween** – zwyczaj związany z maskaradą i odnoszący się do święta zmarłych, obchodzony w wielu krajach w wieczór 31 października, czyli przed dniem Wszystkich Świętych. Odniesienia do Halloween są często widoczne w kulturze popularnej, głównie amerykańskiej.

Halloween najhuczniej jest obchodzony w Stanach

Zjednoczonych, Kanadzie, Irlandii i Wielkiej Brytanii. Mimo że dzień nie jest świętem urzędowym, cieszy się po święcie Bożego Narodzenia największą popularnością. Święto Halloween w Polsce pojawiło się w latach 90.

Głównym symbolem święta jest wydrążona i podświetlona od środka dynia z wyszczerbionymi zębami. Inne popularne motywy to duchy, demony, zombie, wampiry, czarownice, trupie czaszki itp.

## Zwyczaje Halloweenowe :

### Scary farm

Młodzież oprócz organizowania domowych imprez często odwiedza tzw. straszne farmy (ang. *scary farm*), czyli zaadaptowane na ten cel duże przestrzenie, gdzie tworzone są specjalne scenerie, wyglądające niczym wystrój planu filmów grozy, takich jak *Nosferatu*, *Drakula*, *Frankenstein* czy *Mumia*.

### Cukierek albo psikus

Do zabaw w Halloween zalicza się także zabawa *cukierek albo psikus* (ang. *trick or treat*). Dzieci chodzą z pojemnikami na cukierki po okolicy i odwiedzają mieszkańców. Gdy ktoś nie chce dać cukierka otrzymuje od dzieci w zamian *psikusa*.

### Apple bobbing

W tej zabawie należy bez użycia rąk ugryźć jedno z jabłek pływających w miednicy z wodą. Jabłko nieuszkodzone przy zabawie ma oznaczać szczęście w nadchodzącym roku.

# ZDROWIE

## **Pokonaj jesienną melancholię!**

Nie dajmy się jesiennej senności i osłabieniu, wzbogaćmy naszą dietę o witaminy, szczególnie C i B. Witamina B pomoże nam przeciwstawić się lenistwu, a witamina C poprawi nam humor i zapewni odporność podczas deszczowych dni!

## **Jeść, jeść i jeszcze raz jeść!**

Jesienią pogoda nas nie rozpieszcza- wieje wiatr, pada deszcz i z tego powodu musimy zadbać o rozgrzanie naszego organizmu od środka. Nasza dieta powinna się składać z 5 posiłków, a aż 3 z nich powinny być ciepłe. Zaczynając od śniadania, a kończąc na kolacji. Nie powinno się też przesadzać z tłustymi i ciężkostrawnymi potrawami, a zastępować je należy produktami zbożowymi.

## **Dbaj o ich kondycję!**

Zła kondycja i wypadanie naszych włosów są efektem przesuszenia. Spokojnie, wystarczy wzbogacić się o odżywkę i olejki, które ich nie obciążają, a poprawią ich wygląd. Paznokcie rozdwiają się? Zastąp lakier odżywkami do paznokci, które dzięki zawartym w nich witaminom wzmocnią je. Twoja skóra jest przesuszona obniżeniem się temperatury. Używaj regularnie balsamów i różnego rodzaju kremów, żeby ją nawilżyć. Pamiętajmy też o zabezpieczeniu naszej twarzy przed zimnem, również smarując ją kremem.

# prosty strój na halloween !

Chcesz wyglądać strasznie podczas halloweenowej zabawy ? oto prosty przepis na to jak to zrobić.

zaczynamy od detali, czyli paznokci !

1. pomaluj paznokcie bazą, może być to odżywka
2. nałóż jedną warstwę białego lakieru
3. na białym lakierze namaluj czerwone kreski imitujące żyły. rób to chaotycznie i niedbale. doda to wyrazu twoim paznokciom
4. mniej więcej na środku paznokcia namaluj koło. jest to tęczówka a jej kolor zależy od ciebie
5. na tęczówce namaluj trochę mniejsze koło . będzie to źrenica
6. na łączeniu źrenicy z tęczówką namaluj małą, białą kropkę imitującą odbijające się światło
7. całość pokryj bezbarwnym lakierem



Przejdźmy teraz do twarzy i włosów!

1. cała twarz pokryj bardzo jasnym pudrem lub białą farbą do twarzy
2. obszar wokół oczu pomaluj na czarno
3. namaluj czarną linię ciągnącą się od ucha przez usta do drugiego ucha. narysuj na niej prostopadłe linie imitujące zęby
4. włosy natapiruj i utrwal lakierem. dla lepszego efektu spryskaj je suchym szamponem i nie rozcieraj go. to doda złudzenia kurzu na włosach.

co z ubraniem?

tu już mamy pewną dowolność. możemy ubrać się w całości na czarno lub podrzeć stare rzeczy i wyglądać jak zombie :)

