



sp

FPC

## #ZnajdźCzasNaCzytanie

23 kwietnia obchodzimy **Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich**. Z tej okazji odbywają się targi, spotkania, różne akcje, które mają promować czytanie i zachęcać do wspólnego zgłębiania tajemnic literatury.

"Wspólne czytanie książek obniża stres, agresję i podatność na depresję. Jeśli czytasz swojemu dziecku, zmniejszasz jego podatność na lęk. Poświęcając mu czas, sprawiasz, że czuje się bezpieczniejsze. Jeśli nie czytasz codziennie - zacznij. Pomożemy Ci!" - tak do czytania zachęca na swojej stronie **Fundacja Powszechnego Czytania** wspierana, m.in. przez **Olgę Tokarczuk**, która również zabrała głos w tej sprawie: "Czytanie książek jest czynnością, która utrzymuje w formie nasze możliwości analityczne, krytyczne myślenie, poczucie sprawczości. Czytanie książek wyrównuje nasze szanse - pozwala nam dawać sobie radę w bardzo skomplikowanym natłoku informacyjnym, rozwija w nas aktywnych obywateli. Mamy prawo do czytania! Korzystajmy z niego dla siebie, zarażajmy czytaniem innych!"

Zapraszamy do zapoznania się z informacjami znajdującymi się na stronie Fundacji Powszechnego Czytania  
<https://fpc.org.pl/znajdzczasnaczytanie/>

Zajrzyjcie, nie pożałujecie!

*red.*



Nasza gazetka ukazuje się raz w miesiącu. Kolejny numer wydamy więc w maju – miesiącu, w którym świętujemy Dzień Matki. Jeżeli chcecie złożyć życzenia swoim mamom za pośrednictwem Dwójeczki, przyślijcie je na adres: [gazetkadwojka@wp.pl](mailto:gazetkadwojka@wp.pl).

Możecie napisać tylko tekst lub przygotować laurkę. W tym drugim przypadku prosimy o przysłanie zdjęcia Waszej pracy. Wszystkie nadesłane życzenia zostaną opublikowane w kolejnym numerze gazetki. Zapraszamy!

## Święta Wielkanocne w różnych krajach

Święta Wielkanocne wprowadzie już za nami, ale chcielibyśmy opowiedzieć, jak obchodzi się je w różnych krajach.

**We Włoszech** - w świąteczny poniedziałek Włosi, zamiast oblewać się wodą, chodzą na plażę i organizują pikniki. Najważniejszym punktem Świąt Wielkanocnych jest obiad, ponieważ Włosi uwielbiają jeść.

**We Francji** - nie obchodzi się święcenia koszyczków ani śmigusa dyngusa. Francuzi nie siadają do śniadania wielkanocnego, a święta rozpoczynają się w niedzielę w porze obiadowej poszukiwaniem czekoladowych słodkości, nazywa się to - une chasse aux oeufs.

**W Niemczech** - nie święci się pokarmów, ale za to rozpala się wielkie ogniska przed kościołami. Niedziela Wielkanocna i poniedziałek to dni odpoczynku i odwiedzin rodzinnych. W niedzielę Niemcy idą do kościoła, a podczas śniadania "stukają się jajkami".

**W Wielkiej Brytanii** - Wielkanoc rozpoczyna się w piątek, a kończy w poniedziałek, jednak w przeciwieństwie do Polski, tutaj w poniedziałek wielkanocny wszystkie sklepy są już otwarte i są w nich wyprzedaje.

**W Rosji** - tradycja wielkanocna nakazuje ucałować gości trzy razy w policzek ze słowami „ Christos woskresie” na co należy odpowiedzieć: „ Woistinu woskresie”. Rosjanie w tym dniu darują sobie nawzajem pisanki i drobne prezenty, które mają na celu przynieść szczęście.

**W Irlandii** - Święta Wielkanocne spędza się w gronie rodziny, za suto nakrytym stołem. Pojawiają się tam zazwyczaj puddingi, ciasta oraz słodczy. Głównymi potrawami są: pieczony indyk oraz szynka.



**W Australii** - zwyczajem wielkanocnym jest jedzenie słodkich bułeczek udekorowanych znakiem krzyża. Bułeczki te wypieka się z suszonymi owocami, a w ostatnich latach z masą czekoladową.

**W Czechach** - tradycją jest organizowanie jarmarków, gdzie można kupić świąteczne produkty takie jak: pisanki, słodczy, ozdoby, drewniane figurki, kołatki i tak zwaną pomlaskę, czyli splecioną z wierzbowych witek różgę na poniedziałek Wielkanocny.

M.P.

## SPRZĄTASZ! CHRONISZ!

24 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Ziemi. Warto przyłączyć się do różnych akcji organizowanych z tej okazji, np. zbierania śmieci do worków w lesie, parku lub miejscach publicznych. Możemy też pomagać na co dzień - segregując śmieci. Dzisiaj przypomnę Wam, jak robić to prawidłowo:

-bio

- resztki owoców i warzyw,
- gałęzie drzew i krzewów, trawa, liście, kwiaty,
- trociny, surowe drewno,
- resztki jedzenia (poza mięsem, tłuszczami, rybą itd.)

-plastik/metal

- odkręcone i zgniecione plastikowe butelki po napojach, nakrętki,
- plastikowe opakowania po produktach spożywczych,
- opakowania po środkach czystości i kosmetykach,
- plastikowe torby, worki, reklamówki, inne folie,
- aluminiowe puszki po napojach i sokach,
- puszki po konserwach, folia aluminiowa,



Maja



Maja

-papier:

- opakowania z papieru, karton, tektura,
- katalogi, ulotki, prospekty,
- gazety i czasopisma,
- papier szkolny i biurowy, zadrukowane kartki,
- zeszyty i książki,
- papier pakowy,
- torby i worki papierowe,

-szkło:

- butelki i słoiki po napojach i żywności (w tym butelki po napojach alkoholowych i olejach roślinnych),
- szklane opakowania po kosmetykach,

**Uwaga:** nie musisz myć butelek, słoików, opakowań po jogurcie czy puszek po żywności przed ich wyrzuceniem. Zostaną umyte na kolejnym etapie recyklingu.

M.M.





**RedSwingLow (R.S.L) – gryficki zespół muzyczno-taneczny powstały w 2008r. Składa się on z wielu młodych tancerzy i muzyków. Jest to jedna z pierwszych polskich orkiestr prezentująca tzw. “Marching Band” (Orkiestra Marszowa).**

**Orkiestry marszowe wywodzą się od orkiestr wojskowych. Stały się szczególnie popularne w USA, gdzie praktycznie każda szkoła, drużyna sportowa czy parafia mają swoją własną orkiestrę.**

**Dyryguje nią dyrygent (tamburmajor) narzucający rytm buławą lub batutą, natomiast główny bęben wspomaga rytm marszu.**

**RedSwingLow bardzo często w swoim repertuarze sięga po utwory muzyki rozrywkowej takich wykonawców jak Michael Jackson czy Lady Gaga.**



Zespół RSL jest podzielony na sekcje takie jak: sekcja fletów, klarnetów, saksofonów, trąbek, sakshornów, puzonów, sekcja rytmiczna oraz taneczna.

Zespół występował w wielu konkursach w kraju i za granicą. Do największych osiągnięć zespołu należą:

- Trzy srebrne oraz trzy brązowe medale zdobyte na Mistrzostwach Europy Orkiestr Marszowych federacji WAMSB Rasteder MusikTage.
- Dwa srebrne oraz brązowy medal zdobyty na LOS 2015, Mistrzostwach Świata Orkiestr Marszowych federacji WAMSB, Kopenhaga.
- Trzy srebrne medale zdobyte na Mistrzostwach Świata Orkiestr Marszowych federacji WAMSB, Palm Springs, Kalifornia, USA.
- Srebrny Dyplom oraz Złoty Dyplom z honorami na festiwalu Golden Sardana, Lloret de Mar, Barcelona.

A.K.

Nasza redakcja miała przyjemność przeprowadzić krótki wywiad z założycielem oraz dyrygentem orkiestry Red Swing Low - Panem Krzysztofem Malickim.

Pan Krzysztof pełni również rolę dyrektora artystycznego oraz menadżera orkiestry. Jest on multiinstrumentalistą (gra na wielu instrumentach). Prowadzi także swoją szkołę muzyczną - "Malicki Music Studio - Gryficka Szkoła Muzyki Rozrywkowej".

Oprócz zamiłowania do muzyki jego pasją jest sport. Jest członkiem trzebiatowskiej grupy rowerowej. Uwielbia także biegać i pływać.

Wywiad przeprowadził Adam Królik.

**A.K.: Jakie są wasze plany na najbliższą przyszłość?**

K.M.: Jeżeli chodzi o plany, chcielibyśmy wrócić do rywalizacji konkursowej, do grania koncertów oraz spotkania się wspólnie dwa razy w tygodniu. Dostaliśmy zaproszenie do Szanghaju oraz do USA, więc myślę, że w 2023 r. uda się nam wyjechać.

**A.K.: Czy każdy może dołączyć do orkiestry i jak to zrobić?**

K.M.: Jeżeli chodzi o nabór i wstąpienie do orkiestry, może to zrobić każdy, kto ma poczucie rytmu i słuch muzyczny. Każdy, kto chce ciężko pracować i nauczyć się grać na instrumencie, jest mile widziany w naszych szeregach. RSL jest bardzo fajną grupą młodzieży od 9 do 25 lat, która ma wspólne zainteresowania i razem podróżuje po świecie.

**A.K.: Skąd wziął się pomysł na nazwę zespołu?**

K.M.: Red Swing Low to czerwony bujający swing. Pomysł wziął się od koloru mundurów oraz od muzyki, którą wszyscy lubią wykonywać czyli swing.

**A.K.: Jak pandemia wpłynęła na waszą działalność, czy możecie prowadzić próby jeśli tak, to czy mają one jakieś ograniczenia?**

K.M.: Pandemia bardzo wyhamowała działania RSL. Wstrzymała wszystkie wyjazdy międzynarodowe. Zawiesiliśmy również działalność konkursową, ale mimo to jesteśmy online, pracujemy w małych grupach i cały czas jesteśmy w kontakcie.



K. Malicki z orkiestrą

źródło: Strona  
RSL

## Tak naprawdę czasu utraconego już nigdy nie odzyskasz! Zaczynj więc planować.

A to oto dlaczego warto planować czas:

- kontrolujesz to, co się aktualnie dzieje i to, co będzie się dziać w najbliższej przyszłości,
- zyskujesz więcej czasu dla siebie,
- nie zaskoczą Cię niemiłe sytuacje,
- będziesz się bardziej skupiał na swoich obowiązkach,
- planując, motywujesz się do działania,
- planowanie to świetna zabawa,
- nie będziesz poświęcał dużo czasu na daną czynność,
- nie zapomnisz o ważnych sprawach do zrobienia.

Ł.I.



Planowanie czasu



### Jak planować?

Jest dużo sposobów, żeby planować efektywnie, każdy musi sobie dopasować, który mu najbardziej pasuje. A to kilka wskazówek:

- znajdź cel tego planowania,
- ustal, czy chcesz planować na jeden dzień czy na tydzień, a może na miesiąc,
- możesz pisać zadania na kartce (możesz także wydrukować sobie gotową tabelkę) lub na sprzęcie elektronicznym (są specjalne aplikacje do planowania),
- jeśli robisz listę na kartce, możesz użyć kolorów,
- możesz kupić planer lub kalendarz albo zrobić go samemu,
- na początku napisz ważniejsze rzeczy do zrobienia, a dopiero później te mniej ważne,
- możesz pisać szczegółową listę zadań,
- nie zapomnij o odpoczynku,
- planuj minimalistycznie, planer to nie strażnik życia,
- jeśli uda ci się wykonać wszystkie zadania, możesz dać sobie nagrodę (będzie to większa motywacja).
- DO DZIEŁA!