_bez_nazwy//

Gazetka szkolna wydawana przez uczniów Zespołu Szkół im. Andrzeja Średniawskiego w Myślenicach

2021/2022 **wrzesień – październik**
numer 1

Witajcie!

Miło was znowu zobaczyć po wakacjach! Powróciliśmy w mury szkoły i do normalnego rytmu szkolnej nauki.

Z przyjemnością przygotowaliśmy dla was pierwszy w tym roku numer szkolnej gazetki. Znajdziecie w nim jak zwykle relacje z najważniejszych wydarzeń na terenie szkoły i w naszym lokalnym środowisku. Zespół redakcyjny przygotował dla was kilka artykułów pomagających wam przejść przez trudny okres jesiennego przesilenia. Biblioteka szkolna zaprasza w swoje progi i poleca wam ciekawe pozycje książkowe, ale także filmowe. Pani Aleksandra Wanat – nasza nowa szkolna psycholog – przygotowała dla was obszerny artykuł na temat depresji. Wreszcie zamieszczamy też najlepsze przepisy na jesienne przetwory i potrawy.

Zapraszamy do lektury, a wszystkich zainteresowanych również do tworzenia szkolnej gazetki – szczegóły u naszych opiekunek.

Redakcja

Folklor w duszy gra

Jeszcze przed wakacjami, 12 czerwca, miało miejsce uroczyste wręczenie nagród VIII Powiatowego Konkursu Plastycznego „Folklor w duszy gra". Tegorocznym tematem konkursu było stworzenie pracy plastycznej inspirowanej kulturą, tradycją i folklorem Małopolski. Cztery osoby z naszej szkoły wzięły w nim udział, z czego dwojgu udało się zostać laureatami: Maciej Sroka z kl. 2TR zdobył trzecie miejsce w głosowaniu internetowym, a Eliza Salawa z kl. 2TR – nagrodę główną w kategorii młodzież. Cała uroczystość odbyła się w foyer Regionalnego Centrum Oświatowo-Sportowego w Dobczycach. Organizatorzy podkreślili wysoki poziom nadesłanych prac i zachęcili do wzięcia udziału w konkursie w przyszłym roku.

relacja uczennicy
Elizy Salawy

Dzień Nauczyciela obchodzony inaczej niż zwykle

Tegoroczna inauguracja Międzynarodowych Targów Książki zbiegła się ze Świętem Komisji Edukacji Narodowej. Tym bardziej nas, nauczycielek polonistek, nie mogło tam zabraknąć.

Głodne wrażeń, po dwuletniej przerwie spowodowanej pandemią koronawirusa odwiedziłyśmy ponad dwustu wystawców w Hali EXPO Kraków. To jedno z największych w Europie spotkań czytelników, pisarzy i przedstawicieli branży wydawniczej zostało w tym roku opatrzone cytatem „Człowiek żyje zmianą" z książki Stanisława Lema. Lema nie zabrakło też na jednej z hal wystawowych. Stworzono tam wystawę złożoną ze 120 wydań „Solaris" w różnych językach.

O godzinie 12.00 można było uczestniczyć w oficjalnym otwarciu Targów w Saloniku Literackim w Hali Wisła, na którym obecny był m.in. prezydent Krakowa Jacek Majchrowski. Stoiska wydawnicze uginały się od pozycji książkowych wszelkiej maści. Każdy może tu znaleźć coś dla siebie. Szczególnym powodzeniem cieszyło się stoisko wydawnictwa Domu Emisyjnego Manuscriptum, gdzie można było podziwiać m.in. wydanie listu Kolumba do monarchów Hiszpanii z jego pierwszej wyprawy, mapę świata, z którą Kolumb dopłynął do Ameryki, czy Manuskrypt Rzewuskiego (takiego polskiego Indiany Jonesa). Obejrzałyśmy tam replikę pierwszego wydania „Biblii Gutenberga" – tego słynnego, ze śladem przypadkiem upuszczonej przez zecera czcionki na stronie 46. Szczególne wrażenie jednak zrobiła na nas replika „Manuskryptu Wojnicza" i historia tej pozycji, opowiedziana z pasją przez przedstawiciela wydawnictwa. Czy wiecie, że ten manuskrypt nie został do tej pory odczytany czy też rozszyfrowany, mimo że pracowało nad nim nawet CIA? Czy wiecie, że zawiera on rysunki gwiazd, ale nie z perspektywy Ziemi, ale tak, jakby rysujący je stał na innej planecie? Tę replikę manuskryptu można zakupić za… uwaga… 12 800 złotych.

Warto wspomnieć także o tym, że oprócz stoisk wydawnictw z nowymi książkami odwiedzający mieli też okazję poszperać w pozycjach książkowych antykwariatów i wyłowić cenne wydawnicze perełki. Na targach można było także podziwiać reprodukcje prac uznanej malarki art déco – Tamary Łempickiej. Wystawa została przygotowana w związku z powstaniem albumu poświęconego życiu i twórczości Łempickiej w jednym z wydawnictw.

EG, AG

Lekcje z ZUS

22 września w naszej szkole odbyło się spotkanie z panią Moniką Suder, pracownikiem Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, w ramach projektu edukacyjnego ZUS dla szkół ponadpodstawowych. Celem projektu jest budowanie świadomości młodych ludzi w tak ważnym aspekcie życia, jakim są ubezpieczenia społeczne. Projekt wieńczy Olimpiada „Warto wiedzieć więcej o ubezpieczeniach społecznych".

„Lekcje z ZUS" oraz Olimpiada są objęte patronatem Ministra Rodziny i Polityki Społecznej oraz Ministra Edukacji i Nauki.

W spotkaniu wzięli udział uczniowie klasy 3TR. Poznali historię ubezpieczeń oraz dowiedzieli się, czym są ubezpieczenia społeczne i czym skutkuje decyzja, by wykluczyć się z tych ubezpieczeń.

DM

Spotkanie z prawnikiem

30 września mieliśmy przyjemność wziąć udział w wykładzie z zakresu prawa, zorganizowanym w ramach nieodpłatnej edukacji prawnej przez Fundację im. prof. K. Bartela w Krakowie wraz ze Starostą Powiatu Myślenickiego. W prelekcji z prawnikiem z Kancelarii KPLA Kasolik Pawlus – Łapa adwokacka spółka partnerska uczestniczyli uczniowie klas 3TR i 3TPR.

Dzięki takiemu ciekawemu spotkaniu mogliśmy lepiej poznać reklamę od strony prawnej. Dowiedzieliśmy się między innymi o tym, jak powinniśmy tworzyć różnego rodzaju reklamy zgodnie z prawem. Poruszyliśmy temat konsekwencji, które możemy ponieść za informacje niezgodne z prawdą zamieszczone w przekazie reklamowym, oraz wiele innych szczegółów, które bardzo mogą przydać nam się zarówno w życiu codziennym, jak i w pracy z reklamą.

ZO

Jesienne przesilenie

Jesień zawitała już do nas 22 września, a razem z nią tak zwane jesienne przesilenie. Przyniosło ono ze sobą wiele objawów psychicznych i fizycznych, które są związane z nagłymi zmianami pogodowymi. Co to jest jesienne przesilenie? Jakie są jego objawy? Jakie są sposoby na jesienne przesilenie? Już wszystko objaśniam.

Jesienne przesilenie to nie choroba, lecz objawy osłabienia organizmu, które są związane ze zmieniającymi się warunkami pogodowymi. O jesiennym przesileniu można mówić, gdy objawy te utrzymują się krótki czas. Jeśli jednak na złe samopoczucie skarżymy się dłużej niż kilka tygodni, należy poszukać innej przyczyny takiego stanu.

Powodem jesiennego przesilenia są m.in. zmienne warunki pogodowe; zachmurzenia, ciągłe opady deszczu, niższa temperatura i wcześniej zapadający zmrok to jedne z przyczyn pogorszenia samopoczucia. Po bogatym w warzywa i owoce lecie sięgamy po kaloryczne, tłuste i ciężkostrawne potrawy, które sprawiają, że czujemy się zmęczeni i ociężali. Rzadziej niż latem przebywamy na świeżym powietrzu, a niewystarczająco dotleniony organizm gorzej znosi nagłe zmiany pogody.

Objawy jesiennego przesilenia:
– nieuzasadnione przygnębienie,
– apatia,
– drażliwość,
– lęk,
– wahania nastroju,
– brak motywacji do działania,
– wzmożony apetyt,
– osłabienie organizmu,
– senność.

Jak sobie radzić z jesiennym przesileniem? Należy zadbać o naszą dietę, w której nie zapominajmy o świeżych owocach i warzywach. Ważne jest też, by zapewnić sobie odpowiednią dawkę witamin, w szczególności witamin z grupy B. Można sobie pozwolić na odrobinę czekolady, którą sama uwielbiam :); bogata w żelazo i magnez pomaga łagodzić stres. Pamiętajmy że potrzebny nam jest ruch, ułóżmy sobie nowy jesienny plan ćwiczeń.

MŚ

Zlot Szlakami Walk Partyzanckich

18 września na Suchej Polanie odbyły się uroczystości upamiętniające 77. rocznicę walk partyzanckich. Program zlotu obejmował mszę św. w intencji partyzantów i poległych za Ojczyznę, Apel Poległych, złożenie wieńców i rekonstrukcję historyczną bitwy partyzanckiej.

W uroczystości brały udział poczty sztandarowe ze szkół powiatu myślenickiego. Naszą szkołę godnie reprezentowali: Bartłomiej Irzyk 4TIA (chorąży), Sandra Kaleta 4TIB (asysta) oraz Łucja Grabek 1TIA (asysta).

Jak dbać o zwierzęta jesienią i zimą?

Zima oraz jesień są chłodnymi porami roku, dodatkowo poprzez czynniki pogodowe dzikie zwierzęta mogą mieć trudności z pozyskaniem pożywienia. Jednak wyjątkowo zadbać musimy także o naszych domowych pupili, którzy podczas zimy potrzebują ciepłego miejsca, tak samo jak i człowiek.

Jak dbać o dzikie zwierzęta?

Takim stworzeniom najczęściej pomagają leśnicy, zostawiając przykładowo siano czy marchewki w paśnikach. Dodatkowo odśnieżają miejsca, z których zwierzęta pozyskują wodę oraz inny pokarm.

Jak dbać o ptaki?

Podczas zimowych spacerów możemy dokarmiać ptaki, na przykład ziarnami zbóż bądź innym pożywieniem przeznaczonym dla ptaków. Uważajmy, by nie karmić ich tym, co może im zaszkodzić, w tym chlebem. Dobrym pomysłem jest także zbudowanie bądź zakupienie własnego karmnika, w którym wyłożymy słonecznik bądź suszone owoce. Ustawcie go w takim miejscu, żeby móc go obserwować przez okno, a gwarantuję, że będziecie zdziwieni, ile gatunków ptaków żyje w najbliższej okolicy.

Jak dbać o zwierzęta domowe?

Wiele osób zapomina o swoich psach czy kotach podczas zimy. One tak samo jak my – mimo swoich zimą grubszych futer – marzną. Poza zapewnieniem im ciepłego schronienia powinniśmy pamiętać, aby dostawały one odpowiednią ilość karmy – zużywają one w tym okresie wiele energii do utrzymania stałej temperatury ciała. Koty są zwierzętami, które uwielbiają ciepło, jednak należy uważać, aby nie zrobiły sobie krzywdy, leżąc na piecach czy kaloryferach – można na przykład położyć im pod spód legowisko, koc czy nawet ręcznik.

Tak samo zwierzęta w schroniskach…

Nie zapominajmy o zwierzętach, których „opiekunom” trudniej im pomóc – lokatorach schronisk. Największą pomocą jest podarowanie karmy czy koców. Nie jest to duży wydatek, a może wiele zmienić.

OM

Co można robić w jesienne wieczory?

Niestety, jesienny okres jest piękny, aczkolwiek zimny, a za oknem ciemno robi się bardzo wcześnie. Aby zabić nudę, przygotowaliśmy dla was kilka gier planszowych.

5 SEKUND

Jedna z najsławniejszych, a jednocześnie najlepszych i najbardziej wciągających gier. Jak sama nazwa mówi, mamy 5 sekund – na co? Na wymienienie trzech pytań z danej tematyki z kart.

DIXIT

Każdy gracz w swojej turze wybiera obrazek i wymyśla do niego skojarzenia. Pozostali gracze wybierają spośród swoich kart taką, która ich zdaniem najlepiej pasuje do wskazanego hasła. Karty zostają przetasowane i gracze muszą zgadnąć, która z nich była tą pierwszą, będącą inspiracją dla danego skojarzenia.

MONOPOLY

Jest ono raczej każdemu znane, jednak jedna gra może zająć nawet kilka godzin. Sama gra jest wciągająca i zawiera wiele wydań, w różnych cenach, dzięki czemu każdy znajdzie coś, co przypadnie mu do gustu. Gra polega na pomnażaniu kapitału poprzez handlowanie nieruchomościami i pobieranie czynszu od pozostałych graczy. Poruszając się po planszy, gracze kupują nieruchomości, dworce, ulice oraz inne obiekty. Przegrywa osoba, która zbankrutuje.

ZGADUJĘ, ŻE (NIE) POWINIENEŚ!

Gra przeznaczona bardziej dla starszych osób niż dzieci, gdyż może zawierać niestosowne treści, jednak jest zabawna i z pewnością pomoże rozprawić się z nudą w jesienne wieczory. Rozgrywka przebiega według jednego schematu. Narrator bierze kartę czarną i odczytuje jej treść na głos. Następnie każdy z uczestników zerka w swoje pomarańczowe karty. Szuka w nich odpowiedzi i przekazuje ją na środek. „(Nie) Powinieneś” wygra osoba, która jako pierwsza przekroczy wyznaczony przez was pułap.

OM

Józef Czechowicz „Jesień”

Szumiał las, śpiewał las,
gubił złote liście,
świeciło się jasne słonko
chłodno a złociście...

Rano mgła w pole szła,
wiatr ją rwał i ziębił;
opadały ciężkie grona
kalin i jarzębin...

Każdy zmierzch moczył deszcz,
płakał, drżał na szybkach...
I tak ładnie mówił tatuś:
jesień gra na skrzypkach...

Jesienna profilaktyka zdrowotna

Jesień to czas, w którym jesteśmy o wiele bardziej narażeni na choroby. W czasie pandemii covida każdy najmniejszy objaw przeziębienia może być podejrzany, więc warto zadbać o siebie od początku.

Jak można to zrobić? To bardzo proste!

Zadbaj o nawilżenie powietrza

Często zapominamy, jak ważne jest odpowiednie nawilżanie powietrza, szczególnie wtedy, gdy zaczyna się sezon grzewczy. Wysuszenie śluzówek nosa i gardła prowadzi do szybszego dostawania się do naszego organizmu różnego rodzaju zarazków i bakterii. Aby temu zapobiec, trzeba często wietrzyć pomieszczenia lub zakupić nawilżacz powietrza.

Dbaj o ruch i odpoczynek w zdrowym zakresie

Najważniejsze tutaj są dwa elementy: sen i odpoczynek; to dzięki nim nasz organizm ma czas na regenerację. Osłabiony organizm jest bardziej podatny na choroby. Trzeba też uwzględnić zróżnicowane jedzenie oraz nie zapominać o ruchu.

Miód

Jest to bardzo dobry środek do budowy odporności. Korzystnie wpływa na pracę mózgu, serca, wątroby i żołądka, ma też właściwości bakteriobójcze. Jest dobrym dodatkiem np. do porannej herbaty.

Witamina C

Odgrywa ogromną rolę w budowaniu odporności i walce z chorobami, więc warto ją spożywać. Jest ona zawarta w natce pietruszki, papryce, kalarepie, brokułach, kapuście, kalafiorze, szpinaku, sałacie, pomidorach, czarnej porzeczce, truskawce, kiwi, cytrynach, pomarańczach czy malinach.

Uzupełnij niedobór witaminy D3

Nagły niedobór witaminy D3 bierze się z jesiennego braku słońca, które podczas wiosny i lata codziennie na nas oddziaływało. Warto zadbać o to, zażywając witaminę D3 w kapsułkach, ale najpierw zapytajcie o to swojego lekarza, który może zalecić wam zbadanie poziomu witaminy przed rozpoczęciem suplementacji.

Co nam poprawia nastrój jesienią?

Jesienny nastrój popsuć nam może pogoda za oknem albo złe samopoczucie. Jak temu zaradzić?

Obejrzyj swój ulubiony serial – będziesz wtedy choć na chwilę w lepszym świecie.

Poczytaj ulubioną książkę z ciepłym kakao w kubku – jest to jedna z najlepszych rzeczy, które można robić w chłodne wolne dni.

Spędź czas z najbliższymi – spotykając się z bliskimi, możemy znacznie poprawić kontakty, a często zapominamy, jak bardzo jest to ważne.

Wyjdź z znajomymi – mimo tego, że za oknem jest smutno i ponuro, nie oznacza to, że nie można zorganizować domówki.

Zajmij czas swoim hobby – dzięki temu możesz się rozwijać, a jednocześnie robisz to, co lubisz.

ZO

Insta – Depresja, czyli słów kilka o depresji naszych czasów

Osoby spędzające dużo czasu na surfowaniu czy tzw. scrollowaniu treści w Internecie częściej mają objawy depresji – wynika z badań brytyjskich psychologów. Naukowcy wciąż zastanawiają się jednak nad tym, co jest przyczyną, a co skutkiem. A więc czy to Internet przyciąga ludzi z depresją, czy może zbyt intensywne spędzanie czasu w sieci chorobliwie obniża nastrój?

Zacznijmy jednak od wyjaśnienia, czym właściwie jest depresja. Choć świadomość społeczna jest coraz większa, to jednak wciąż o chorobie tej krąży wiele mitów. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) depresja jest wiodącą przyczyną niesprawności i niezdolności do pracy na świecie oraz najczęściej spotykanym zaburzeniem psychicznym. Jest to choroba, która może dotknąć osoby w każdym wieku. Coraz częściej zapadają na nią również dzieci i młodzież. Jest to stan, który pojawia się niepostrzeżenie. Człowiek powoli traci poczucie sensu, nie wykazuje ochoty na żadną aktywność, izoluje się od ludzi, a jego organizm wysyła liczne niepokojące objawy. To tylko kilka sygnałów wskazujących na to, że dzieje się z nami coś niepokojącego. Depresja bowiem ma wiele obliczy. Jest podstępna i często niewidoczna nawet dla bliskich nam osób. Dlatego tak ważne jest, aby umieć prosić o pomoc i odpowiednio komunikować nasze potrzeby. Co jednak, gdy to my zauważymy problem u naszego kolegi/koleżanki? Czy potrafimy odpowiednio zareagować? Czy nie przechodzimy obojętnie obok takiej osoby? Może czasami bezpieczniej jest „trzymać się od takich spraw z daleka”?

W Zespole Szkół im. A. Średniawskiego spotykam na szczęście wielu świadomych i empatycznych uczniów, którzy reagują na cierpienie innych. Nie każdy jednak czuje się na siłach, aby zmierzyć się z takich wyzwaniem. Dlatego też każdy z nas może zwrócić się o pomoc do specjalisty (wychowawcy, pedagoga, psychologa lub lekarza psychiatry). Czasami bowiem łatwiej jest zwierzyć się ze swoich trosk komuś obcemu, kto w sposób profesjonalny, bez zbędnego bagażu emocjonalnego pokieruje nas i wskaże dobry kierunek.

Coraz więcej młodych ludzi szuka tego ukojenia w sieci. Niewątpliwie smartfon z dostępem do Internetu jest dla wielu niezbędnym przedmiotem do przetrwania… i to w dosłownym tego słowa znaczeniu. Czym byłby jednak nawet najnowszy model smartfona bez konta na którymś z portali typu social media? Nie potrafimy już żyć bez Facebooka, Instagrama czy Twittera.

W formie mapy myśli uczniowie klasy licealnej podczas lekcji wychowawczej wymienili kilka z przyczyn pogorszenia ich samopoczucia poprzez intensywne korzystanie z Instagrama i Facebooka. Na liście znalazły się między innymi:

– niepokój

– presja dotycząca wyglądu

– problemy ze snem

– niskie poczucie własnej wartości – wynikające z ciągłego porównywania się z innymi

– pokazywanie nierealnego życia.

Instagram oraz inne media społecznościowe stały się miejscem ucieczki do ładnego i bardziej estetycznego świata. Jest to przestrzeń, w której możemy wciąż pozostawać w swojej strefie komfortu, gdzie wszystko możemy zaplanować, kontrolować, a nawet ulepszyć za pomocą dobrego filtra. Social media stały się cyfrowym narkotykiem, który nie tylko uzależnia, ale przede wszystkim odbiera naszą tożsamość. Paradoksalnie poczucie osamotnienia, jakie zauważamy w depresji, nasila się poprzez nadmierne zaangażowanie w wirtualnym świecie. Dlaczego? Ponieważ w tej wielkiej globalnej społeczności można zagubić siebie.

Psycholog szkolny

mgr Aleksandra Wanat

Chodźmy do kina!

Po długim czasie zamknięcia z powodu pandemii jesień w kinach wita nas ciekawym repertuarem. Na co warto iść?

„Diuna" reż. Denis Villeneuve

Nakręcona z wielkim rozmachem ekranizacja pierwszej części (a właściwie jej połowy!) cyklu s-f Franka Herberta. Wojna, polityka i przeznaczenie w scenerii dalekich w czasie i przestrzeni planet dają nam do myślenia, a przede wszystkim stanowią ucztę dla ucha i oka. Szczególnie polecam!

„**Furioza" reż. Cyprian T. Olencki** – to bezkompromisowa historia policjantki próbującej rozbić układ, w którym się wychowała. To opowieść o miłości niemożliwej, o ludziach, którzy muszą stanąć po dwóch stronach barykady i tragicznym wyborze pomiędzy uczuciem a przestępczym życiem zgodnym z określonymi zasadami. Film, który zadaje pytanie, czy człowiek ma prawo do zemsty, kiedy wymiar sprawiedliwości jest bezsilny?

„Halloween zabija" reż. David Gordon Green – czyli powrót do klasyki horroru. Noc Halloween, kiedy wrócił Michael Myers, jeszcze się nie skończyła. Kilka minut po tym, jak Laurie Strode, jej córka Karen i wnuczka Allyson zostawili zamaskowanego potwora Michaela Myersa uwięzionego w piwnicy, Laurie zostaje przewieziona do szpitala z poważnymi obrażeniami. Jest przekonana, że w końcu udało się pokonać jej dręczyciela. Jednak Michaelowi udaje się uwolnić z pułapki, a nieposkromiona chęć mordowania powraca.

„Ostatni pojedynek" reż. Ridley Scott – opowieść o zdradzie i zemście w scenerii XIV-wiecznej Francji. Film oparty jest na na prawdziwej historii francuskiego rycerza, który wziął udział w ostatnim sądowym pojedynku w średniowiecznej Francji. Jego żona, Marguerite, oskarżyła byłego przyjaciela męża, Jacquesa Le Grisa, o gwałt. Z braku dowodów, winnego miał wskazać sam Bóg – właśnie poprzez pojedynek na śmierć i życie.

A może chcecie podzielić się waszymi wrażeniami z kina? Czekamy na recenzje!

AG

(na podst. materiałów dystrybutorów)

Biblioteka szkolna zaprasza

Wszystkich uczniów, nauczycieli i pracowników szkoły zapraszam po wakacjach do korzystania ze zbiorów szkolnej biblioteki. Pamiętajcie, że tutaj również obowiązują ogólnoszkolne zasady bezpieczeństwa.

Zachęcam do zamawiania interesujących was pozycji za pomocą katalogu internetowego. Jest to bardzo proste i wygodne, a wszystkich, którzy potrzebują pomocy w tym zakresie, zapraszam na indywidualne szkolenie w bibliotece. Oczywiście będzie możliwe skorzystanie na miejscu z rekomendacji bibliotekarza. Nie jest konieczne zamawianie lektur, ale wcześniejsza rezerwacja pozwoli wam uniknąć sytuacji, że zabraknie dla was egzemplarza. Przypominam też o konieczności oddania książek wypożyczonych w zeszłym roku – ich listę znajdziecie na swoim koncie w katalogu internetowym.

Dla waszego bezpieczeństwa oddawane przez was książki będą poddawane dwudniowej kwarantannie, aby zminimalizować niebezpieczeństwo zarażenia się.

Oprócz wizyt w bibliotece zapraszam was do kontaktu na odległość: przez maila biblioteka@sredniawski.pl, dziennik elektroniczny (Arleta Garbień) czy profil biblioteki na Facebooku (@bibliotekazs) oraz – to nowość! – na Instagramie (@bibliotekazs).

Godziny pracy nie uległy zmianie: poniedziałek 11.00-17.00, od wtorku do piątku w godzinach 7.45-13.45.

AG

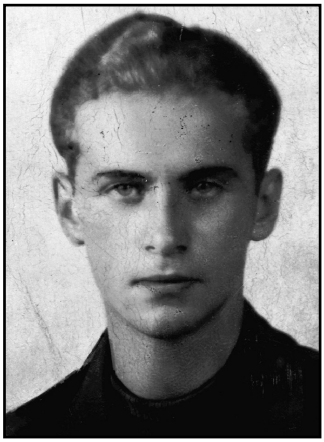
Nowości w bibliotece

W czerwcowej dostawie nowości do biblioteki trafiły m.in. książki, na podstawie których powstały seriale „Cień i kość", „Gambit królowej" i „Expanse", kryminały, thrillery, fantastyka, obyczajówki, a także teksty laureatów prestiżowych nagród literackich – Nobla i Nike. A oto pełna lista:

L. Bardugo „Cień i kość", „Oblężenie i nawałnica", „Zniszczenie i odnowa"
D. Cole „Szmaciana lalka"
J.S.A. Corey „Gry Nemezis" (cz. 5 cyklu „Expanse")
D. Glukhovsky „Outpost"
A. Grabowska „Doktor Bogumił"
A. Hoffman „Zasady magii", „Totalna magia"
A. Jimenez „To tylko przyjaciel"
L. Cixin „Wędrująca Ziemia"
E. Macneal „Fabryka lalek"
N. Preston „Uwięzione"
R. Rak „Baśń o wężowym sercu"
W. Tevis „Gambit królowej"
J. Szamałek „Ukryta sieć" (trylogia)
O. Tokarczuk „Bieguni".

Przypominam również, że czekam na wasze propozycje książek do zakupienia!

Krzysztof Kamil Baczyński – patron roku 2021



(fot. domena publiczna, za Wikipedią)

Bo kochać znaczy tworzyć,
poczynać w barwie burzy
rzeźbę gwiazdy i ptaka
w łun czerwonych marmurze.

(K.K. Baczyński „Źródło”)

W roku 2021 przypada setna rocznica urodzin Krzysztofa Kamila Baczyńskiego, co stało się powodem wybrania go jednym z literackich patronów tego roku w uznaniu jego zasług dla polskiej sztuki i kultury oraz walki o niepodległość.

Spośród tegorocznych patronów jest to postać, która może być wam chyba najbliższa, choćby z racji wieku. W chwili wybuchu wojny poeta miał zaledwie 18 lat, a jego dorosłe życie dopiero miało się rozpocząć. Nic więc dziwnego, że w jego wierszach znajdziemy młodzieńczą chęć życia, burzliwe emocje i niezgodę na zastany świat. Jednocześnie jednak jako poeta „spełnionej apokalipsy” musiał zmierzyć się z najtrudniejszymi tematami: cierpieniem, poświęceniem i śmiercią. Wiersze Baczyńskiego, mimo że powstały sto lat temu, nadal są bliskie emocjonalnie kolejnym pokoleniom młodych odbiorców.

Zachęcam was do zapoznania się z postacią Krzysztofa Kamila Baczyńskiego i z jego twórczością. W tym celu przygotowałyśmy w sali nr 4 gazetkę tematyczną, a w bibliotece wystawkę na jego temat. Ci, którzy nie lubią poezji, mogą obejrzeć film „Baczyński” w reżyserii Kordiana Piwowarskiego z 2013 r., a nawet... posłuchać kolęd ze słowami poety, które znajdziecie w szkolnej bibliotece.

AG, EG

Pielęgnacja skóry

Wraz z cieplejszym ubiorem jesienią należy wprowadzić w nasze nawyki nowy sposób pielęgnacji skóry. Już opowiem, o co powinniśmy zadbać w szczególności.

Przede wszystkim: nawilżanie

Jesienią rozpoczyna się sezon grzewczy, w którym rozkręcamy kaloryfery. Suche, nagrzane powietrze ma niekorzystny wpływ na kondycję naszej cery, wysuszając ją i podrażniając. Dlatego użyjmy kremów bądź innych kosmetyków, które nawilżą naszą skórę. Wykonujmy też od czasu do czasu peeling.

Do ciała używajmy masła do ciała oraz tłustych i gęstych balsamów na wieczór, a rano stosujmy lżejsze mleczka czy kremy.

Złuszczanie naskórka

Idealne będzie wykonywanie kwasów, które oczyszczą naszą skórę, lub/i wspomnianych wcześniej peelingów. W ten sposób pozbędziemy się nieestetycznie wyglądających skórek i wyrównamy koloryt.

Regeneracja

Nasza skóra po lecie wymaga regeneracji. Sięgnijmy więc po witaminę A oraz jej pochodne, które wygładzają drobne zmarszczki, regulują proces keratynizacji naskórka, poprawiają elastyczność skóry i zmniejszają jej szorstkość oraz suchość. Warto sięgnąć po antyoksydanty, takie jak witamina E, witamina C czy kwas alfaliponowy.

Nie poddawajmy się inwazyjnym zabiegom pielęgnacyjnym; lepiej trochę z tym zaczekać, nawet jeżeli jest to zalecane. Unikajmy gorących i długich kąpieli podrażniających i wysuszających naskórek.

Kosmetyki naturalne – najlepszy wybór

Dobroczynne substancje z roślin są w stanie wniknąć w głąb cery i przynieść oczekiwane działanie o wiele lepiej niż inne kosmetyki. Są bezpieczne dla każdego rodzaju cery, a dodatkowo minimalizują narażenie na podrażnienia i alergie.

MŚ

Po co tracić smaki lata, skoro można je śmiało wykorzystać podczas jesieni? Gdy zatęsknimy za ciepłym słońcem i wakacyjnym klimatem oraz jego smakiem, na ratunek przychodzą nam przetwory.

Przygotowanie własnych jesiennych przetworów jest bardzo proste i – wbrew powszechnym opiniom – nie zabiera aż tak dużo czasu. Nie trzeba robić wielkich zapasów, wystarczy po kilka słoiczków – ale za to różnorodnych i starannie przygotowanych, tak aby cieszyły i oko, i podniebienie. Sprawdź nasze propozycje na pyszne i zdrowe jesienne przetwory, które przygotujesz w swojej kuchni zaledwie w kilka chwil.

Dobra rada: jeśli szykujesz przetwory jesienne na zimę, warto zadbać nie tylko o smak, ale i estetykę. Zamiast zachowanych gdzieś w domu starych słoików po ogórkach warto wybrać mniejsze, stylowe, nieco bardziej dekoracyjne i podpisać je własnoręcznie przygotowanymi etykietami. Takie słoiczki nie tylko będą piękną ozdobą kuchni czy spiżarni, ale również wspaniałym upominkiem dla bliskich i odwiedzających cię gości. Możesz wręczyć je np. jako dodatek do prezentu na urodziny, a także samodzielnie –

Jesienne przetwory

bez okazji. Trudno o osobę, która nie ucieszyłaby się z tak kusząco wyglądających smakołyków!

Jak przechowywać jesiennie przetwory? Przed rozpoczęciem prac zaopatrz się koniecznie w słoiki: mniejsze na konfitury, dżemy, powidła czy marynowane grzyby, większe na kompoty lub domowe sosy. Pamiętaj o tym, by słoiki, w których będziesz wekować przetwory, wyparzyć wrzątkiem przed nakładaniem do nich zawartości. Przetwory jesienne na zimę powinny być zapasteryzowane i szczelnie zamknięte – dlatego najlepiej od razu wyposażyć się w słoiki z pasującymi do nich nakrętkami. Dobór przypadkowych z tych, które już posiadamy w domu, może spowodować, że słoiki się rozszczelnią. Przetwory jesienne należy przechowywać w suchym i chłodnym miejscu, np. piwnicy, spiżarni czy kuchennej szafce – z dala od źródła ciepła i światła. Do gotowania przygotuj także odpowiednio duży garnek oraz drewnianą łyżkę i łopatkę kuchenną, którymi możesz mieszać przetwory podczas gotowania. Przyda się też silikonowa podstawka, na którą można odłożyć łopatkę czy łyżkę bez brudzenia blatu.

Przetwory na jesień – przepisy, które musisz znać!

Powidła czekoladowo-śliwkowe

Składniki:

1 kg śliwek

pół szklanki cukru

ćwierć lub pół tabliczki gorzkiej czekolady w zależności od tego, jak bardzo czekoladowy smak chcecie uzyskać

2 łyżki kakao

Wykonanie:

Śliwki myjemy i dzielimy na pół. Pozbywamy się pestek. Na głębokiej patelni smażymy śliwki razem z cukrem przez ok. 20 minut. Od czasu do czasu mieszamy, by nie przywarły. Pod koniec smażenia dodajemy czekoladę i kakao. Mieszając, podsmażamy całość przez kilka minut do uzyskania pożądanej gęstości. Następnie zdejmujemy z ognia i przekładamy do słoików, wypełniając je do 3/4 wysokości. Pasteryzujemy.

Dżem dyniowo-jabłkowy

Składniki:

1 kg dyni

1 kg jabłek

2 łyżki ksylitolu lub innego zdrowego zamiennika cukru

1 łyżeczka cynamonu

Wykonanie:

Dynię kroimy w szerokie paski, oczyszczamy z pestek i układamy na blasze. Skraplamy odrobina oleju i pieczemy w piekarniku nagrzanym do 200 stopni. Kiedy jest miękka, wyjmujemy ją, zostawiamy do ostygnięcia. Następnie oddzielamy miąższ od skórki. Jabłka kroimy na grubsze plasterki, wkładamy do garnka i podduszamy razem z ksylitolem lub jego zamiennikiem i odrobiną wody. Gdy zaczną być miękkie, dodajemy cynamon. Mieszamy i zdejmujemy z kuchenki. Dynię i jabłka łączymy razem i blendujemy na gładką papkę.

KZ

Jesienne przepisy

Jesienna owsianka z gruszką i migdałami

Składniki:

1 szklanka mleka
3 łyżki płatków owsianych
łyżeczka siemienia lnianego
1 gruszka
3 łyżeczki płatków migdałowych
łyżeczka syropu z agawy

Wykonanie:

Szklankę mleka wlej do garnka i wsyp do jeszcze zimnego zmielone siemię lniane. Całość dokładnie wymieszaj. Mleko doprowadź do wrzenia, dodaj płatki owsiane i gotuj ok. 2-3 minuty. Owsiankę przelej na talerz, podaj z pokrojoną w kostkę gruszką, posyp płatkami migdałowymi i polej syropem z agawy.

Budyń jaglany z figami

Składniki:

szklanka mleka roślinnego lub krowiego
1/4 szklanka wody
1/3 szklanki kaszy jaglanej
kilka truskawek świeżych lub mrożonych
1 figa
syrop daktylowy

Wykonanie:

Kaszę jaglaną opłucz na sicie w ciepłej wodzie, aby pozbyć się goryczki. Pół szklanki mleka zmieszaj z ¼ szklanki wody i zalej kaszę jaglaną. Kaszę gotuj na małym ogniu pod przykryciem do całkowitego wchłonięcia się płynu. Ugotowaną kaszę przełóż do blendera, dodaj resztę mleka i zmiksuj na gładki mus. Przełóż do misek. Dodaj po kilka truskawek i fig. Polej wszystko syropem daktylowym i ciesz się pysznym, zdrowym śniadaniem!

Dyniowe placuszki śniadaniowe

Składniki:

1,5 szklanki mąki pszennej
1 łyżka cukru
1,5 łyżeczki proszku do pieczenia
½ łyżeczki soli
1 szklanka mleka
6 łyżek purée z dyni
½ łyżki esencji waniliowej
1 jajko
olej – do smażenia
syrop klonowy – do podania

Wykonanie:

Przygotuj purée z dyni. Aby otrzymać purée z dyni, należy ją najpierw upiec (pokrojoną na kawałki), a następnie zmiksować za pomocą blendera na purée. W misce połącz mleko z jajkiem, purée z dyni, esencją waniliową i cukrem. Dodaj suche składniki – mąkę, proszek do pieczenia i sól. Na patelni rozgrzej odrobinę oleju. Łyżką nakładaj ciasto. Smaż z obu stron, na lekko brązowy kolor. Podawaj na ciepło z dodatkiem np. syropu klonowego.

Jesienna sałatka z warzyw

Składniki:

12 mini marchewek
1 średnia cukinia, pokrojona w plasterki
8 różyczek brokuła
1 łyżka oleju rzepakowego
100 g pomidorów koktajlowych
4 dymki w plastrach
3 pomidory śliwkowe pokrojone na małe kawałki
garść czarnych oliwek
½ ogórka pokrojonego w kostkę
3 łyżki grubo posiekanej bazylii
20 ml octu jabłkowego
½ łyżeczki musztardy Dijon
1 łyżeczka cukru pudru
50 ml oleju rzepakowego extra virgin
1 mała szalotka, drobno posiekana

na pyszne dania

Wykonanie:

Podgrzej patelnię grillową na średnim ogniu. Marchewkę, cukinię i brokuły przełóż do dużej miski, lekko przypraw i wymieszaj z olejem rzepakowym. Gdy patelnia będzie gorąca, dodaj warzywa partiami i pozostaw do lekkiego przypieczenia na około 3-4 minuty, a następnie przełóż z powrotem do miski i dodaj pozostałe składniki sałatki. W misce wymieszaj ocet, musztardę i cukier ze szczyptą soli i drobno pokrojoną cebulką. Dodaj do sałatki i ciesz się zdrowym posiłkiem w ciągu dnia.

Zapiekanka po angielsku (Shepherd's pie)

Składniki:

50 g masła
3 pory, umyte i drobno pokrojone
1 gałązka tymianku
100 g pieczarek pokrojonych w plastry
20 g suszonych borowików
6 udek z kurczaka bez skóry i kości, pokrojonych na kawałki
30 g mąki
odrobina białego wina (opcjonalnie)
300 ml bulionu drobiowego
100 ml śmietanki kremówki
½ soku z 1 cytryny
1 opakowanie ciasta francuskiego

Wykonanie:

Rozgrzej masło na patelni i delikatnie podsmaż pora z tymiankiem. Dodaj oba rodzaje grzybów i gotuj jeszcze przez 5 minut, następnie podkręć trochę ogień, dodaj kurczaka i mieszaj, aż kurczak zacznie się rumienić. Posyp mąką i wymieszaj, aby uzyskać pastę. Wlej wino i gotuj przez minutę mieszając, a następnie wlej bulion, śmietanę i sok z cytryny, dopraw i gotuj na wolnym ogniu przez 10 minut, aż kurczak się ugotuje. Pozostaw do ostygnięcia. Farsz zawiń w ciasto i piecz przez 20 minut w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni.

Dyniowe risotto

Składniki:

½ (ok. 400 g) dyni piżmowej
2 łyżki oliwy z oliwek
sól, świeżo mielony pieprz
1 mała cebula
200 g ryżu do risotto (np. arborio, carnaroli)
150 ml białego, wytrawnego wina
500 ml gorącego bulionu warzywnego
2 łyżki masła
3 łyżki drobno startego parmezanu
listki świeżego tymianku

Wykonanie:

Dynię obierz i przełóż do naczynia żaroodpornego, polewając łyżką oliwy. Dopraw solą i pieprzem i piecz bez przykrycia w 180 stopniach przez 35 minut. 2/3 upieczonej dyni przełóż do blendera. Dodaj 1/2 szklanki bulionu i zmiksuj na gładkie purée. Pozostałą część dyni pokrój w niewielką kostkę. Posiekaj drobno cebulę i podsmaż na małym ogniu, aż stanie się szklista. Do garnka dodaj ryż, zwiększ ogień i smaż przez 30 sekund, cały czas mieszając. Wlej wino i poczekaj, aż odparuje. Następnie małymi porcjami dodawaj bulion do risotto i gotuj na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając. Każdą kolejną porcję bulionu dodawaj dopiero, gdy ryż wchłonie cały płyn. Następnie dodaj purée z dyni i gotuj przez minutę, ciągle mieszając. Gotowe risotto posyp parmezanem i świeżym tymiankiem.

KZ

_bez_nazwy//

Zespół Szkół im. A. Średniawskiego
ul. 3 Maja 97b 32-400 Myślenice
Tel.: 12 272 01 18 Faks: 12 274 35 65
E-mail: sekretariat@sredniawski.pl
www.sredniawski.pl
facebook.com/sredniawski

Redakcja:
Oliwia Malina, Martyna Ślusarczyk,
Zuzanna Oramus, Karolina Zubek.
Opiekunowie merytoryczni:
Elżbieta Górecka
i Arleta Garbień

800 800 605 – bezpłatna infolinia „Pomagamy”

Od 6 września działa całodobowa, bezpłatna, ogólnopolska infolinia dla dzieci i młodzieży oraz ich opiekunów. Pod numerem telefonu 800 800 605 dzieci i młodzież, ale także rodzice, nauczyciele i pedagodzy będą mogli uzyskać profesjonalną pomoc doświadczonych psychologów, pedagogów i prawników.

Pomoc skierowana jest szczególnie w stronę dzieci i młodzieży przeżywających kłopoty i trudności spowodowane m.in. skutkami izolacji rówieśniczej podczas epidemii COVID-19 i ma na celu zapewnienie im wsparcia psychologicznego.

Aby skorzystać z pomocy, wystarczy zadzwonić na infolinię, gdzie profesjonalni konsultanci odpowiedzą na wszystkie pytania i doradzą, co można zrobić w danej sytuacji. Rozmówcy nie muszą się przedstawiać, mają zapewnioną dyskrecję i anonimowość.

Zachęcamy także do skorzystania z kontaktu mailowego:
pomagamy@1815.pl.

W naszej szkole czekają na was pedagog i psycholog szkolny (gabinet w głównym budynku na drugim piętrze). Kiedy macie jakiś problem, nie bójcie się zwrócić po pomoc. Czasem coś, co wam wydaje się nie do przeskoczenia, można załatwić czy naprawić z niewielką pomocą przyjaznych osób i na odwrót – coś, co wam wydaje się drobnostką niewartą wspominania, wskazuje na konieczność szukania profesjonalnej pomocy.

red.