

_bez_nazwy//

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

2024/2025
numer 1

wrzesień – październik

Witajcie!

Nowy rok, nowe plany, nowe wyzwania – zamierzamy i w tym roku szkolnym towarzyszyć Wam w szkolnym życiu! W tym numerze znajdziecie podsumowanie pierwszych dni nauki i pierwszych sukcesów oraz różne ciekawostki. Dla pierwszaków mamy też kilka porad od starszych koleżanek ;)

Zapraszamy do lektury!

Minęły wakacje i nadszedł czas powrotu do szkoły. Rozpoczęcie nauki miało miejsce 2 września. O godzinie 9.00 mszę świętą odprawił ks. Tomasz Plewa, który na początku przywitał wszystkich zebranych – dyrekcję, nauczycieli, uczniów, szczególnie tych rozpoczynających naukę w naszej szkole. W homilii ks. Tomasz przypomniał o 85 rocznicy wybuchu II wojny światowej, zaznaczył, że warto dziękować za życie w wolnej ojczyźnie oraz modlić się za tych, którzy oddali życie za wolność Polski.

Rozpoczęcie roku szkolnego



O godzinie 10 spotkaliśmy się na hali sportowej. Na początku nastąpiło uroczyste wprowadzenie sztandaru szkoły oraz odśpiewanie Mazurka Dąbrowskiego. Zebranych przywitał dyrektor Jerzy Cachel, który przedstawił gości uczestniczących w uroczystości: Kamila Ostrowskiego – członka Zarządu Powiatu, a także Elżbietę Woźniak – kierownika Wydziału Edukacji, Kultury i Sportu. Dyrektor przypomniał o zasadach obowiązujących w szkole, przedstawił garść statystyk i informacji o minionym roku szkolnym

oraz życzył wszystkim udanego i pełnego sukcesów roku szkolnego. Wspomniał o rozbudowie szkoły, która ma rozpocząć się w tym roku szkolnym. Następnie głos zabrał pan Kamil Ostrowski.

Po zakończonym spotkaniu klasy udały się do poszczególnych sal lekcyjnych, gdzie wychowawcy przekazali najważniejsze informacje dotyczące rozpoczynającego się roku.

Wszystkim życzymy bardzo dobrego, udanego i pełnego sukcesów roku szkolnego 2024/2025!

PB

Integracyjna wycieczka turystyczno-krajoznawcza klas pierwszych

W dniu 10 października klasy 1TI i 1TPR wraz z wychowawcami oddziałów uczestniczyli w pieszej wycieczce integracyjnej na polanę Mikołaj. Celem wycieczki było:

- poznanie nauczycieli i siebie nawzajem w przyjaznej atmosferze zabawy i wspólnego działania;

- zaprezentowanie każdego ucznia z jego najlepszej strony, danie możliwości zauważenia tego co stanowi nasze osiągnięcia i indywidualne zainteresowania;

- wspólne wypracowanie norm, które będą obowiązywać w klasie, kładąc szczególny nacisk na zasady mające zapobiegać jakimkolwiek formom mobbingu;

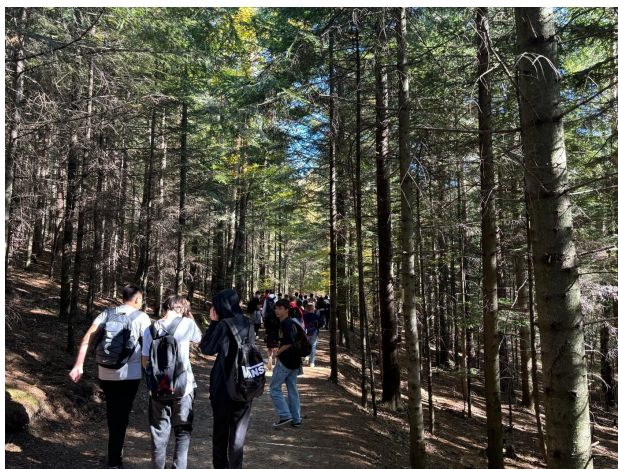
- zaszczepienie w grupie przekonania, że inność nie powinna stać się powodem do nietolerancyjnego zachowania, a indywidualne cechy każdego ucznia wzbogacają klasę jako społeczność;

- budowanie zaufania, empatii i otwartości w grupie poprzez propozycje odpowiednich zabaw team buildingowych oraz swobodne kontakty między uczestnikami;

- nauka zasad zespołowego podejmowania decyzji w klasie oraz kształtowanie zachowań prospołecznych.

Było wspólne pieczenie kiełbasek na ognisku, gry zespołowe, poznawanie okolicy i podziwianie uroków jesieni.

EP



W minionym roku nasza szkoła uczestniczyła w rocznym projekcie edukacyjnym „Kadry epok”. Szczególnie zaangażowała się w niego, w ramach języka polskiego na poziomie rozszerzonym, klasa 3 LO, a koordynatorką projektu była Elżbieta Górecka.

Przez cały zeszyły rok uczniowie tej klasy wykonywali zadania ukierunkowane na rozwijanie kompetencji kluczowych, zdobywanie wiedzy na temat spuścizny poprzednich pokoleń, poznanie cech charakterystycznych epok historycznoliterackich, ich odrębności i różnorodności. Poszczególne zadania były dokumentowane na Facebooku (szkoły i projektu) oraz stronie internetowej. Udział był nie lada wyzwaniem i ciekawym doświadczeniem dla uczniów.

EG

Drodzy pierwszoklasiści, na pewno każdy z Was stara się sprostać nowym wyzwaniom i oczekiwaniom, jakie stawia przed Wami zmiana szkoły. Zaczynacie jeden z najważniejszych etapów w swoim życiu. Dorastacie, to jest wasz czas, aby odnaleźć swoje „ja”, chociaż jak powszechnie wiadomo, początki bywają trudne.

Jednak nie martwcie się, przychodzimy do was z pomocą. Przygotowałyśmy dla was 7 porad, na to, jak przetrwać pierwsze miesiące roku szkolnego.

Wyselekcjonowałyśmy według nas najpotrzebniejsze wskazówki, a oto one:

1. Bądź sobą – najważniejsze jest to, aby nie udawać kogoś, kim się nie jest; z biegiem czasu znajdziesz pokrewną sobie duszę, z którą znajdziesz wspólny język.

2. Otwórz się na nowe znajomości – dużo lepiej czujemy się przy tych, których znamy i którym ufamy. Jednak w tym przypadku warto wyjść ze swojej strefy komfortu i poznać nowych ludzi, którzy niewątpliwie dużo wniosą do waszego życia.

3. Nie bój się prosić o wsparcie – pamiętaj, że

7 porad jak odnaleźć się w nowej szkole

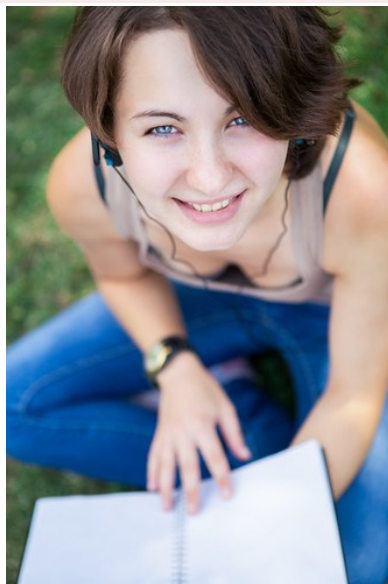
w każdej szkole znajduje się psycholog oraz pedagog, którzy są tam, aby cię wysłuchać. Nikt nie ma prawa cię oceniać za to, że szukasz pomocy, więc nie ma się czego wstydzić ;)

4. Kto pyta, nie błądzi – nie obawiaj się pytać swoich starszych kolegów i koleżanek o rady i drogę do sal szkolnych, nie ma w tym nic złego.

5. RUCH PRAWOSTRONNY!!! – w każdej szkole jest to niepisana zasada, do której warto się stosować, ponieważ korytarze szkolne bywają bardzo wąskie, a przerwy krótkie.

6. Asertywność to nic złego – zawsze miej swoje zdanie i nie obawiaj się go mówić głośno. Wykażesz się wtedy dużą odwagą oraz dojrzałością.

7. Zrób pierwsze dobre wrażenie – najważniejsze jest, aby wyrobić o sobie dobre zdanie, staraj się mieć z nauczycielami dobry kon-



takt, zaprocentuje to na dalsze lata nauki.

Najważniejsze jest to, aby strach nie powstrzymywał was od próbowania nowych rzeczy, poznawania ludzi oraz samego siebie, ponieważ te doświadczenia ukształtują was na późniejsze lata życia.

OW, MM

(Tekst został przygotowany przez uczennice kl. 3TR w trakcie praktyk odbywanych w Myślenice iTV Telewizji Internetowej Regionu Południe)

Projekt IT Girls rEvolution Academy

Od 21 września nasza szkoła bierze udział w edukacyjnym Projekcie IT Girls rEvolution Academy skierowanym do uczennic szkół średnich. Realizatorami projektu są trenerzy – osoby na co dzień zajmujące się zawodowo i naukowo IT, pracujące w firmie Capgemini jest to międzynarodowa firma działająca w obszarach HR, IT, usług biznesowych, chmurowych, zarządzania projektami. Zatrudnia tysiące osób, m.in. na stanowiskach informatyków, programistów, trenerów, deweloperów oraz ekspertów od sztucznej inteligencji.

Uczestniczkami projektu z naszej szkoły są: Łucja

Grabek (4TIA), Anna Lipińska (2TP), Olimpia Chajdas (2TP), Joanna Główka (2TP), Kinga Maciuszek (2TI), Zofia Szarek (1TI) i Nadia Blak (1TP). Uczennice mają okazję do zdobycia wiedzy z zakresu programowania, testowania, sztucznej inteligencji, procesów ux design, doradztwa, zarządzania projektami IT, a także obszaru komunikacji w zespole. Dzięki zdobytym umiejętnościom nabytym poprzez warsztaty stacjonarne odbywające się we wrześniu i październiku

nikowe soboty w siedzibie Capgemini w Krakowie, a także zajęciom w formie zdalnej, nasze uczestniczki stworzą własny projekt IT, który weźmie udział w konkursie – IT Diamonds. Prezentacja projektu odbędzie się podczas gali finałowej 26 października w Lublinie.

Motto wydarzenia to słowa Steve'a Jobsa: „Każdy powinien nauczyć się programowania, bo to uczy myślenia”.

A. Górlńska



Rozmowa z Jerzym Cachlem

przez uczennice naszej szkoły Magdalenę Morus i Oliwię Węgrzyn z kl. 3TR. Przeprowadziły one wywiad z dyrektorem Jerzym Cachlem dotyczący historii, terażniejszości i przyszłości Zespołu Szkół im. Andrzeja Średniawskiego w Myślenicach. Rozmowa powstała na zakończenie miesięcznych praktyk zawodowych reali-

zowanych właśnie w myślenickiej telewizji. Na poprzedniej stronie znajdziecie też artykuł napisany przez dziewczyny i opublikowany w Internecie. Gratulujemy debiutu i życzymy dalszych sukcesów!

red.

Link do wywiadu:

<https://myslenice-itv.pl/artykul/czas-na-rozmowe-z/1293371>



W Myślenice iTV Telewizji Internetowej Regionu Południe można obejrzeć wydanie specjalne programu „Czas na rozmowę”. Jest to wyjątkowy odcinek, ponieważ został poprowadzony

Narodowe Czytanie „Kordiana”



W piątek 6 września nasza szkoła po raz kolejny włączyła się w akcję Narodowe Czytanie – w tym roku jej bohaterem był „Kordian” Juliusza Słowackiego.

Jak przypominają organizatorzy akcji:

„Juliusz Słowacki napisał «Kordiana» podczas pobytu w Szwajcarii. Utwór po raz pierwszy ukazał się drukiem w 1834 roku w Paryżu i należy do najważniejszych dokonań literackich poety. Autor ukazał w nim obraz epoki i romantyczną wizję losów pokolenia polskich konspiratorów, punktem wyjścia czyniąc spisek podchorążych, związany z przygotowaniem do zamachu na cara. Główny temat odnosi się jednak wprost do powstania listopadowego, m.in. poprzez analizę przyczyn i skutków klęski wolnościoc-

wego zrywu. W kolejnych częściach dramatu przeplatają się motywy realistyczne i fantastyczne, a nastrojowa sceneria podkreśla symboliczny wymiar dzieła, którego kluczowym zagadnieniem jest kwestia narodowowyzwoleńcza. Na przestrzeni lat «Kordian» doczekał się wielu wydań i był chętnie wystawiany w teatrze. Do dziś pozostaje jednym z najczęściej interpretowanych i dyskutowanych utworów, zajmując poczesne

miejsce w kanonie polskiej literatury”.

Idąc tropem poprzedniego roku, kiedy uczniowie mogli oglądać zaaranżowane biurko Elizy Orzeszkowej, tym razem spróbowałyśmy pokazać, jak mogło wyglądać biurko Grzegorza, sługi Kordiana. W związku z tym znalazły się na nim m.in. listy pisane przez bohatera dramatu, które powstały jako prace kreatywne na lekcjach języka polskiego. Oprócz nich zaprezentowałyśmy też pamiętniki samego Kordiana, również przygotowane przez naszych uczniów. Drugą część wystawy stanowiły egzemplarze dramatu i innych dzieł poety, opracowania twórczości Słowackiego i jego rysunki. Dodatkowo można było obejrzeć fragmenty przedstawienia „Kordiana” w reżyserii Jana Englerta.

AG, EG



Narodowy Program Rozwoju Czytelnictwa – II edycja

Z przyjemnością informujemy, że IV Liceum Ogólnokształcące wchodzące w skład Zespołu Szkół im. Andrzeja Średniawskiego w Myślenicach w tym roku szkolnym otrzymało dotację w ramach realizacji Priorytetu 3 „Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa 2.0 na lata 2021–2025”. Otrzymane dofinansowanie w kwocie

5000 zł zostanie przeznaczona na zakup nowości wydawniczych (książek niebędących podręcznikami). Planujemy zakup beletrystyki młodzieżowej, ale także książek dotyczących historii współczesnej, psychologii i rozwoju osobistego oraz audiobooków. W planowaniu uwzględniono: potrzeby uczniów z niepełnosprawno-

ściami, pozycje cieszące się popularnością wśród młodzieży oraz wyniki ankiet prowadzonych wśród uczniów Zespołu Szkół. Zasięgnięto także opinii Samorządu Uczniowskiego i Rady Rodziców. Zachęcamy uczniów do składania własnych propozycji zakupu książek.

AG



Nagroda Starosty

We wrześniu w Sali Obrad Starostwa starosta myślenicki Józef Tomal wraz z Zarządem Powiatu Myślenickiego wręczyli Nagrody Starosty dla uczniów wyróżniających się w nauce. Wśród nagrodzonych był również uczeń naszej szkoły, Jakub Śliwa z klasy 5 TIB. Średnia ocen Jakuba za rok szkolny 2023/2024 wyniosła 5,58 i była najwyższą średnią

wśród wszystkich uczniów technikum. Jakub uzyskał również wzorowe zachowanie, a jego frekwencja od pierwszej klasy wynosi 100%. Warto też dodać, że Jakub jest wielokrotnym stypendystą Prezesa Rady Ministrów.



Gratulujemy!

MJC

10 października – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Obchodzony 10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego został zainicjowany w 1992 r. przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (World Federation for Mental Health). Każdego roku Federacja wybiera do promowania nowy temat. Pierwszym hasłem tematycznym Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego było: „Kobiety i zdrowie psychiczne”. Tegoroczny temat brzmi „Zdrowie psychiczne w pracy” i ma za zadanie podkreślić istotny związek między zdrowiem psychicznym a pracą.

Czy zastanawialiście się kiedyś, co tak naprawdę oznacza „zdrowie psychiczne”? Otóż najprościej mówiąc, jest to ogólny dobrostan psychiczny, fizyczny, a także społeczny człowieka.

Zgodnie z definicją WHO zdrowie psychiczne oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny człowieka, umożliwiający zaspokojenie własnych potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym. Dobre zdrowie psychiczne ma kluczowe znacze-

nie dla naszego ogólnego zdrowia. Schorzenia psychiczne mają bowiem wpływ na zdrowie fizyczne, dobre samopoczucie, aktywność zawodową i relacje międzyludzkie.

Ogólnym celem Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego jest podniesienie świadomości na temat problemów ze zdrowiem psychicznym na całym świecie oraz zmobilizowanie wysiłków na rzecz poprawy zdrowia psychicznego.

Myślę, że każdy z nas chciałby mieć dobre, harmonijne zdrowie psychiczne i spokój ducha, ale czy wiecie, jak dążyć do tego, aby je mieć? **Regularna aktywność fizyczna** jest jedną z podstawowych kwestii. Ćwiczenia uwalniają endorfiny powodujące poprawienie nastroju, redukcję stresu, ale również zwiększają poczucie własnej wartości. **Zdrowe odżywianie** także jest kluczowe w tej kwestii – poprawia ono samopoczucie, ale też polepsza sylwetkę. Zacznijmy pielęgnować i rozwijać swoje **zainteresowania**, zadbajmy o odpowiednią dla nas ilość **snu** i przede wszystkim Pracujmy nad swoją **samooceną**.

Wiedząc już, czym jest zdrowie psychiczne oraz jak o nie dbać, zastanówmy się teraz i odpowiedzmy na pytanie „co **zaburza** zdrowie psychiczne”? Tak naprawdę składa się na to wiele czynników, jednak najbardziej niebezpieczne są alkohol i **substancje psychoaktywne**, które nie tylko niszczą naszą psychikę, ale również cały organizm. Czy wiedzieliście, że nadużywanie alkoholu postarza nasz wygląd wewnętrzny, ale i zewnętrzny? Regularny **stres** i brak umiejętności radzenia sobie w sytuacji stresowej może także niszczyć nasze zdrowie psychiczne. W takich sytuacjach najlepiej zadbać o siebie i znaleźć chwilę na wyciszenie. Można wówczas usiąść, na przykład poczytać ulubioną książkę lub posłuchać muzyki. Rozmowa z rodzicami, kolegą/koleżanką, psychologiem, pedagogiem czy osobą, której po prostu ufamy, to również dobre rozwiązanie. Takie osoby zawsze udzielą nam wsparcia i nas wysłuchają.

Nie bójmy się prosić o pomoc, kiedy tego potrzebujemy!

Psycholog

Rośliny domowe – przykłady kwiatów dla każdego!

Rośliny potrafią nadać naszemu wnętrzu niezwykle element odrobiny natury bez wychodzenia na zewnątrz, żywego oraz odprężającego odcienia zieleni, pełnego przytulnego klimatu czy stać się naturalnym nawilżaczem i oczyszczaczem powietrza.

Coraz częściej spotykamy je licznie w wielu domach i mieszkaniach – w wielkich stojących donicach, na parapetach, „zielonych ściankach”, a także podwieszane w makramowych plecionkach.

Każde z nich znajdują swoje miejsce w naszych czterech ścianach i to zarówno w miejscach dobrze oświetlonych, jak i tych przyciemnionych. A to wszystko zależy od upodobań danej rośliny, ponieważ każda jest wyjątkowa i potrzebuje indywidualnej, przystosowanej do jej preferencji pielęgnacji.

Z racji, że dostępny jest ogrom gatunków roślin, a nie każde są łatwe w uprawie, możemy wyróżnić te, które nadadzą się zarówno dla profesjonalistów w tej dziedzinie, jak i dla amatorów. Zachwycają one swoim wy-

ględem, a ich pielęgnacja potrafi okazać się prosta dla początkującej ręki!

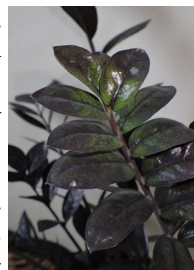


1. Monstera – to wywodząca się z lasów tropikalnych Ameryki Środkowej i Południowej roślina, którą charakteryzują liście pełne dziur. Wyróżniamy jej kilka odmian: monkey mask (adansonii), minima czy najbardziej popularna ze wszystkich – monstera dziurawa (deliciosa), która ma duże liście w kształcie serc. Wszystkie te rodzaje różnią się kształtem i wielkością dziur.

Monstera mimo swojego występowania w lasach tropikalnych nie przepada za bezpośrednim nasłonecznieniem, preferuje raczej miejsca

z rozproszonym światłem. Zbyt ostre słońce może przyczynić się do poparzenia liści, natomiast nadmierny cień do osłabienia łodyg i małej ilości dziur. Co do podlewania, jest to mało wymagający podopieczny, który nie lubi być przelany, dlatego wystarczy nawadniać ją raz w tygodniu, a w okresie zimowym nawet raz na 13 dni. Ważnym elementem dbania o monstere jest usuwanie kurzu i zwilżanie liści, tak aby odpowiednio i szybko się rozwijały.

2. Zamokulka – występuje on w okolicach północno-wschodniej Afryki. Przez



lata uzyskał miano „żelaznej rośliny”, gdyż jest on niezwykle odporny na niekorzystne warunki, cień i potrzebuje naprawdę niedużo, by cieszyć oko swoimi błyszczącymi liśćmi. Z bulw wyrastają grube pędy, które na końcach (ogonkach) posiadają jajowate i mięsiste, ciemnozielone liście.

Zamiokulkas odnajdzie się w trudnych warunkach. Preferuje on stanowiska półcieniste, lecz odnajdzie się także w tych mocniej zacienionych. Nie wymaga również częstego podlewania (wystarczy raz na 2 tygodnie, a czasem i więcej – roślina ta potrafi przeżyć bez wody nawet przez 4 miesiące!) czy przesadzania.

3. Epipremnum – to niezwykle wytrzymałe pnącze, które pochodzi z Wysp Salomona na Pacyfiku. Obejmuje ono aż 15 odmian, które różnią się kształtem czy kolorem liści, np. aureum, 'N'joy, pinnatum. Cechuje się ono drobnymi, sercowatymi liśćmi. Rozrasta się w szybkim tempie, a jego pędy mogą swobodnie się rozrastać, opadając.

Epipremnum jest wytrzymałą rośliną, która odnajdzie się w zacienionym miejscu. Warto jednak pamiętać, że im więcej promieni słonecznych będzie muskać jego liście, tym barwniejsze się one staną przez swe oryginalne „smugi”. Wymagają one podlewania raz na tydzień, lecz w razie dłuższej przerwy są w stanie szybko się zregenerować i zapomnieć o przesuszeniu.

JU

Jak zadbać o środowisko, nie wychodząc z domu?

Dbanie o środowisko jest czymś, o czym uczą nas już w przedszkolu. Zbieranie po sobie śmieci, oszczędzanie wody, wybieranie roweru zamiast samochodu... – są to czynności, których zawsze nas uczono, a jak dbać o środowisko, gdy jesteśmy w domu? Oto kilka pomysłów, jak pomóc naszej planecie:

1. Gdy myjesz zęby, pamiętaj, aby zakręcić wodę, gdy je szorujesz. Niby tylko dwie minuty, a możesz zmarnować mnóstwo wody.

2. Staraj się brać krótkie prysznicze, aby nie zużywać dużej ilości wody, i pamiętaj o oszczędzaniu wody podczas mycia naczyń.

3. Aby poprawić jakość powietrza w domu, zasadź rośliny doniczkowe, które na pewno ci w tym pomogą.

4. Pamiętaj, aby wszelkie produkty zawsze zużywać do końca, zanim otworzysz nowe.

5. Segreguj odpady, aby móc je odpowiednio przetworzyć. Upewnij się, że masz osobne pojemniki na

plastik, papier, szkło oraz odpady organiczne.

6. Spróbuj przygotować własne, naturalne kosmetyki, które ograniczą ilość plastikowych pojemników w twoim domu.

7. Idąc na zakupy, pamiętaj o tym, aby zamiast siatek jednorazowego użytku, wybierać te, które możesz użyć kilkakrotnie.

8. Staraj się wybierać produkty ekologiczne i lokalne.

9. Jeśli to możliwe, zbieraj deszczówkę, którą możesz podlewać swoje rośliny.

10. Wylączaj urządzenia, gdy ich nie używasz, i korzystaj z energooszczędnych żarówek.

11. Rozmawiaj ze swoimi bliskimi na temat ekologii; im więcej osób będzie świadomych, tym większy wpływ tego będzie na środowisko.

Pamiętaj, że planeta Ziemia to nasz dom i trzeba o niego dbać!

JZ

Cmentarz żydowski w Myślenicach

Kiedy wyjeżdżamy z Myślenic na zakopiankę w stronę Krakowa, możemy zobaczyć długie ogrodzenie i bramę. To cmentarz żydowski w Myślenicach, który jest jednym z ważnych miejsc związanych z historią Żydów mieszkających na tych terenach od czasów średniowiecza. Został założony w XVIII wieku na tzw. Górze Szubiennej i stanowi świadectwo dawnej społeczności żydowskiej, która miała istotny wpływ na życie miasta. Na cmentarzu znajdują się nagrobki o różnorodnych formach z napisanymi po hebrajsku imionami i nazwiskami osób tam leżących. Niestety wiele z nich jest



w złym stanie, co odzwierciedla trudne losy Żydów w czasie II wojny światowej. Przy wejściu możemy zauważyć tabliczkę z napi-

sem: „Cmentarz żydowski założony przez Gminę Izraelską w Myślenicach w 1874 r., zdevastowany w okresie okupacji 1942–1943, odnowiony w 1961 r. z funduszy centralnej żydowskiej komisji społecznej – Kongregacja Wyznania Mojżeszowego w Krakowie”. Obecnie cmentarz jest miejscem pamięci i refleksji, ponieważ w czasach komunizmu został on na zawsze już zamknięty. Władze Myślenic, Krakowa oraz różne organizacje starają się dbać o jego stan i zachować dziedzictwo kulturowe.



Netflixowe nowości

Co prawda wrzesień już za nami, ale warto wspomnieć o premierach filmów i seriali, które miały miejsce w tym miesiącu, gdyż są naprawdę warte obejrzenia!

Kultowa „Emily” w Paryżu i jej kolejny sezon, czyli jedna z najbardziej wyczekiwanych kontynuacji przez wszystkich fanów Emily.

Nowy sezon serialu „Skazany na śmierć”, opowiadającego o inżynierze budowlanym, który zdecydował się pomóc uciec z więzienia bratu niesłusznie skazanemu za morderstwo.

„Apollo 13: Walka o przetrwanie”, czyli coś dla zainteresowanych księżycem, biografią Neila Armstronga czy NASA.

„Mężczyzna imieniem Otto” to niezwykle ciekawa pozycja opowiadająca o starszym mężczyźnie pograżonym w żałobie, który myślał o swojej śmierci do czasu pojawienia się nowej rodziny w sąsiedztwie.

„Zazdrosna” to lekki i zabawny serial. Czy nie brzmi to jak idealna propozycja na wolny wieczór? 40-letnia zrozpaczona Vicky chce zacząć wszystko od nowa, szukając miłości swojego życia.

Październik to miesiąc rów-

nie wyczekiwanych nowych filmów, seriali i kontynuacji tych starszych, a jeśli o nich mowa, to już 10 października będziemy mogli obejrzeć 4 sezon „Outer Banks”! Serial opowiada o życiu grupy nastolatków codziennie mierzących się z różnymi wyzwaniami po huraganie, który znacznie zmienił bieg ich życia.

7 sezon popularnego reality show „Miłość jest ślepa” wystartował już 2 października, a nowe odcinki są dodawane na bieżąco! Jest to program o singlach, którzy szukają głębszej relacji niż ta oparta jedynie na wyglądzie. Czy poznanie swoich charakterów, osobowości czy preferencji bez wstępnego poznania wyglądu sprawi, że w przyszłości uda się im stworzyć szczęśliwy związek?

A teraz coś dla miłośników filmów z dreszczykiem, premiera filmu „Zakonnica II” już 27 października! Dowiemy się, co było przyczyną śmierci pewnego księdza.

Warto wspomnieć także o premierze serialu true crime „Niewyjaśnione tajemnice”, czyli o zjawiskach nadprzyrodzonych, niewyjaśnionych latami sprawach kryminalnych i wielu innych tajemnicach.

WZ

Sposoby na przeziębienie

Syrop z cebuli

Posiekaj cebulę i odłóż w ciepłe miejsce. Po kilku godzinach cebula zacznie wydzielać sok, który łagodzi kaszel i ból gardła. Dla lepszego smaku najlepiej dodać miód, sok z cytryny lub cukier.

Inhalacje

Zaleca się inhalację oparów ziół takich jak: szalwia, tymianek, rumianek lub lipa. Do tego można wzmocnić ich działanie solą jodowo-bromową lub olejkami eterycznymi.

Odpoczynek

Najlepiej położyć się pod ciepłą kołdrą, napić się herbaty i się ogrzać. Stres często powoduje wyrwy w naszym systemie odpornościowym, przez co atakują nas wirusy, które powodują przeziębienie.

Imbir

Posiada on właściwości przeciwzapalne, antyoksydacyjne oraz przeciwdrobnoustrojowe. Dzięki jego działaniu wzmocnisz swoją odporność i szybciej pozbędziesz się objawów przeziębienia.

KR

_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:

Maria Moskal, Kornelia Rynkowska,
Joanna Talaga, Joanna Uchacz, Joanna
Zając, Wiktoria Zborowska.

Opiekunowie merytoryczni:

Elżbieta Górecka,
Arleta Garbiń



Czas na dynie!

Ciekawostki:

Dynia to warzywo bogate w witaminy i minerały, zawiera m.in. beta-karoten (pomarańczowy, czerwony i żółty barwnik roślinny), witaminy z grupy B (B1 i B2), C i PP oraz składniki mineralne: magnez, potas, żelazo, wapń, fosfor. Jest doskonałym źródłem białka i błonnika.

Każda dynia zawiera około 500 nasion. Po wykiełkowaniu dynia potrzebuje od 90 do 120 dni, aby osiągnąć dojrzałość.

Istnieje ponad 45 różnych rodzajów dyni, niektóre o zabawnych nazwach, takich jak Baby Bear, Spookta-

cular, Ghost Rider, Tricky Jack i Sweetie Pie.

Dynia wykazuje działanie kardioprotekcyjne, wpływając m.in. na obniżenie zbyt wysokiego ciśnienia tętniczego krwi. Dzięki obecności błonnika pokarmowego zapobiega zaparciom, a także obniża stężenie cholesterolu całkowitego we krwi. Ponadto dynia ma również działanie przeciwbakteryjne i przeciwgrzybicze.

Przechowywanie:

Dynie należy przechowywać w ciemnym i przewiewnym miejscu w temperaturze od 10 do 15°C. Nie wolno trzymać ich w ciepłym miejscu,

ponieważ mogą się szybciej zepsuć i spleśnieć.

Przetwory:

- dynia marynowana słodko-kwaśna
- konfitura dyniowa
- keczup z dyni
- kompot dyniowy
- placki z dyni
- kawa pumpkin spice latte.

Przeciwwskazania:

Przeciwwskazania do jedzenia dyni uwzględniają: zbyt wysoki poziom potasu i powiązane choroby nerek, przyjmowanie leków na bazie litu, alergię na dynię.

JT