



_bez_nazwy//

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

2025/2026
numer 3

styczeń – luty

Witajcie!

Ferie już niestety za nami, ale nie martwcie się – za niecałe 6 tygodni czeka nas kolejna przerwa, tym razem świąteczna. Pamiętajcie więc o wytężonej nauce, a rozrywkę zapewni Wam najnowszy numer gazetki szkolnej. Oprócz podsumowania najważniejszych wydarzeń szkolnych znajdziecie u nas sprawy ważne, jak „Poradnik bezpieczeństwa”, ale i bardziej przyjemne, czyli przepisy na serniki oraz wiele innych ciekawych artykułów. Miłej lektury!

red.

W ramach programu MEN „Wyjście z klasą” uczniowie klas pierwszych i drugich wzięli udział w spektaklu Moliera „Skąpiec”, która to sztuka jest zgodna z realizacją podstawy programowej z języka polskiego. To ponadczasowy spektakl w barokowym wydaniu. Spektakl „Skąpiec” Moliera to doskonała komedia w lekkiej konwencji mająca na celu rozbawienie widza.

Program „Wyjście z klasą”



Przedstawienie zawierało w sobie dużo sugestywnych scenograficznych obrazów oraz ciekawych form teatralnych i kostiumowych. Wszystkie najważniejsze wątki utworu były pokazane i zinterpretowane. Były one poukładane chronologicznie według oryginału, co z pewnością będzie pomocne przy omawianiu lektury szkolnej. Celem sztuki była chęć przybliżenia widzom postaci głównego bohatera Hargagona oraz jego zawiłych pla-

nów wobec rodziny. Pomimo tego, że akcja utworu rozgrywa się w XVII wieku, widzowie mogli dostrzec ponadczasowość problemu, ponieważ często dotyka osób z naszego otoczenia, a także nas samych. Humorystyczna fabuła oraz profesjonalna gra aktorska wprowadziła widzów w magiczny świat barokowej teatrowi. Dziękujemy teatrowi Forma z Białegostoku za wystawienie sztuki.

AW

Z życia szkoły



W piątek **14 listopada** nasza szkoła gościła delegację Młodzieżowej Rady Powiatu Myślenickiego. Radni przedstawili uczniom działalność MRPM, omówili obowiązki młodzieżowych przedstawicieli oraz zaprezentowali najważniejsze projekty i inicjatywy realizowane w ostatnim czasie. Uczniowie dowiedzieli się, jak wygląda praca rady od środka oraz jakie możliwości daje udział w jej działaniach. Po prezentacji był czas na pytania i rozmowę z radnymi. Spotkanie przebiegło w przyjaznej atmosferze i było wartościową okazją do bliższego poznania działalności młodzieżowego samorządu. Dziękujemy delegacji za wizytę i liczymy na kolejne takie inicjatywy!

Radny Mirosław Litwa

I w tym roku Święty Mikołaj zajął także do naszej szkoły. Dzięki Radzie Rodziców, która ufundowała słodkości, **5 grudnia** w klasach pojawił się Mikołaj wraz ze swoimi pomocnikami i obdarował grzecznych uczniów małymi upominkami. W klasach zrobiło się naprawdę miło – dużo uśmiechu i dobra energia od razu wypełniły całą szkołę. Dziękujemy Radzie Rodziców za wsparcie i za to, że dzięki niej w naszej szkole pojawiła się odrobina świątecznej magii.

Samorząd Uczniowski



W środę **10 grudnia** rozegrano finały w szkolnym turnieju piłki nożnej. Po zakończonej rywalizacji wielu drużyn trwającej kilka tygodni w finale zmierzyły się cztery najlepsze zespoły. Wyniki rywalizacji:

I miejsce: klasa 4TIA

II miejsce: klasa 3TI

III miejsce: klasa 3TR

IV miejsce: klasa 4TP

Zwycięzcom serdecznie gratulujemy, a wszystkim uczestnikom dziękujemy za sportową rywalizację i zapraszamy na szkolny turniej w piłce siatkowej, który rozpocznie się już w styczniu.

KM

We wtorek **16 grudnia** na hali sportowej w Myślenicach odbył się Międzyszkolny Turniej Piłki Siatkowej, w którym udział wzięło siedem szkół średnich z terenu powiatu myślenickiego. Reprezentacja naszej szkoły zdobyła pierwsze miejsce, pokonując w finale drużynę I LO im. Kościuszki. Naszą szkołę reprezentowali: Marek Maślak (kapitan drużyny), Jakub Brzezicki, Kacper Cepak, Mateusz Dominiak, Jan



Kłeczek, Kacper Profic, Mikołaj Ranośz oraz Dawid Wawrzyniak. Zwycięzcom serdecznie gratulujemy!

MK

21 stycznia nasza szkoła włączyła się w akcję charytatywną „Ciastko dla Babcie Czesi”. Celem zbiórki była pomoc pani Czesi, która w wyniku pożaru straciła dom.

Zebrałe środki w 100% zostaną przeznaczone na pomoc socjalną, w tym mieszkaniową, oraz na potrzeby zdrowotne. Organizatorem zbiórki była Fundacja Akuratna. W promocję akcji zaangażowało się Starostwo Powiatowe w Myślenicach – Powiat Myślenicki oraz Miasto i Gmina Myślenice. Koordynatorkami akcji z ramienia grona pedagogicznego były: pedagog



Zofia Górecka oraz psycholog Aleksandra Wanat. Nasza szkoła zebrała na ten cel kwotę 1684,40 zł. Dyrektor Zespołu Szkół Jerzy Cachel kieruje słowa podziękowania do wszystkich zaangażowanych Uczniów, Rodziców, Nauczycieli oraz Wolontariuszy za ogromne wsparcie akcji.

Okrągły Stół Młodzieży

W poniedziałek 8 grudnia w Krakowie odbyło się ważne spotkanie w ramach Okrągłego Stołu Młodzieży, którego celem była otwarta dyskusja pomiędzy uczniami szkół zawodowych a przedstawicielami władz oświatowych. Obecność wiceministra edukacji narodowej Henryka Kiepury nadała wydarzeniu szczególną rangę.

Naszą szkołę reprezentowali:

Patryk Michalik – przewodniczący Samorządu Uczniowskiego,
Miroslaw Litwa – członek Młodzieżowej Rady Powiatu w Myślenicach.

Obaj uczniowie aktywnie uczestniczyli w rozmowach, przedstawiając opinie i doświadczenia związane z codziennym funkcjonowaniem szkół branżowych i technicznych.

Podczas obrad poruszono kluczowe dla młodych ludzi tematy: kwestie szeroko rozumianego bezpieczeństwa i patriotyzmu, wyzwania związane z kształceniem branżowym i technicznym, przyszłość zawodową oraz zmieniający się rynek pracy.



Spotkanie miało formę otwartego dialogu, w którym młodzież mogła swobodnie zadawać pytania, wyrażać swoje opinie oraz przedstawiać propozycje zmian. Patryk i Miroslaw zaprezentowali się jako osoby dojrzałe, zaangażowane i świadome potrzeb swojej społeczności szkolnej, co zostało docenione przez uczestników debaty.

Okrągły Stół Młodzieży okazał się nie tylko przestrzenią do rozmowy o przyszłości edukacji, lecz także praktyczną lekcją obywatelskiego zaangażowania. Udział naszych reprezentantów to powód do dumy dla całej szkoły, a dla samych uczniów – cenne doświadczenie, które z pewnością zapoczątkuje w ich dalszej działalności społecznej i edukacyjnej.

**Przewodniczący
Samorządu Uczniowskiego
Patryk Michalik**

Plan wiosennych porządków

Sprzątanie całego domu:

- mycie okien, drzwi, podłóg
- porządkowanie salonu, kuchni, łazienki.

Porządki na zewnątrz:

- zbieranie liści oraz suchych gałęzi,
- zamiatanie ścieżki i podjazdu,
- sadzenie nowych kwiatów i roślin w ogrodzie,
- skoszenie trawy w ogrodzie.

Posprzątanie pokoju:

- odkurzenie i umycie podłóg,
- ścieranie kurzu z mebli, półek i parapetów,
- organizowanie biurka, książek.

Segregacja odpadów:

- pozbycie się zbędnych przedmiotów,
- sortowanie śmieci,
- oddawanie makulatury lub starych ubrań do właściwych pojemników.

Podsumowanie porządków:

- weryfikacja, czy wszystkie zadania zostały zrealizowane,
- relaks po porządkowaniu,
- cieszenie się schłodnym i uporządkowanym środowiskiem.

KR

Wygrana w konkursie na zakładkę



Świąteczną atmosferą przywitało nas wewnątrz Miejskiej Biblioteki Publicznej w Myślenicach 10 grudnia 2025 r., bowiem tutaj odbył się finał konkursu „Zatrzymaj historię między stronami”.

Dyrektor Agnieszka Kazanecka-Bylica przywitała zgromadzonych (a było ich sporo, bo konkurs organizowany był w różnych kategoriach), przypomniała zasady konkursu, a potem nastąpiło uroczyste rozświetlenie choinki, na której zawieszono prace konkursowe, czyli zakładki, w formie ozdób choinkowych.

Zadaniem konkursowym było bowiem przygotowanie zakładki do książki. Choinka więc od stóp do głów mieniła się kolorowymi kartonikami z różnorodnymi motywami. Potem nastąpiła najmlodsza część konkursu – wręczenie nagród. Uczennica naszej szkoły z kl. 3LO Sarah May Payne otrzymała wyróżnienie.

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

EG

EG

Powiatowy konkurs języka angielskiego

Aż trudno uwierzyć, że to już XX edycja Powiatowego Konkursu Języka Angielskiego. Nasza szkoła nie opuściła ani jednej edycji i co roku stawała do konkurencji wraz z innymi placówkami w powiecie. Tak też było i tym razem. 28 listopada odbył się I szkolny etap konkursu, w którym wzięło udział 17 uczniów z różnych klas. Na tym etapie uczestnicy musieli rozwiązać test, który został przeprowadzony online na platformie Testportal.



9 grudnia poznaliśmy wyniki eliminacji do etapu powiatowego konkursu. Z przyjemnością informujemy, że zwycięzcami zostali: I miejsce: Marcin Brzozowski 4TP

II miejsce: Przemysław Braś 3TP

III miejsce: Tomasz Kukielka 2TP.

Jednocześnie informujemy, że II etap konkursu odbędzie się 27 lutego o godzinie 9.00 w auli Zespołu Szkół Techniczno-Ekonomicznych w Myślenicach.

Zwycięzcom serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów na kolejnych szczeblach zmaganiach konkursowych.

Zespół Języków Obcych

Innowacyjna lekcja fizyki

2 grudnia 2025 r. uczniowie klasy 3LO wzięli udział w niezwyklej lekcji fizyki. Wykorzystując zaawansowaną, bezprzewodową kamerę termowizyjną FLIR One Edge i dedykowaną aplikację, młodzież zgłębiła tajniki promieniowania podczerwonego i jego związku ze zjawiskiem globalnego ocieplenia.

Zajęcia, prowadzone przez naszą nauczycielkę Małgorzatę Marondel, zainspirowane zostały jej udziałem w kursie dla nauczycieli „S4ClimateKit – fizyczne spojrzenie na zmianę klimatu i jej ograniczanie” realizowanym w ramach programu „Odkrywczy” na 2025 r.

Uczniowie rozpoczęli od zrozumienia, jak działa termowizja. Kamera rejestruje natężenie promieniowania podczerwonego docierającego do każdego piksela. Następnie, korzystając z prawa Stefana-Boltzmana, przypisuje temu promieniowaniu średnią temperaturę emitującego je obiektu. To pozwala na wizualizację ciepła, którego nie dostrzegamy gołym okiem.

Praktyczne eksperymenty dostarczyły zaskakujących wniosków na temat różnych materiałów:

Szkło a podczerwień: Wykonując zdjęcia okna, a następnie przez otwarte okno, uczniowie zaobserwowali, że choć szkło jest przezroczyste dla światła widzialnego, jest ono niemal nieprzezroczyste dla promieniowania podczerwonego (działa jak bariera dla ciepła).

Czarna folia: Z kolei czarna folia, która całkowicie blokuje światło widzialne, okazała się częściowo przezroczysta dla podczerwieni.

Wniosek: Przezroczystość materiału zależy od długości fali promieniowania – to, co widzimy, nie zawsze pokrywa się z tym, co „czuje” ciepło.

Pamiątkowy ślad ciepła: Jedna z uczennic wpadła na ciekawy pomysł i wykonała zdjęcie szyby zaraz po odsunięciu przyłożonej do niej dłoni. Mimo że dotyk był krótki, na szkle pozostał wyraźny ślad cieplny, doskonale widoczny w podczerwieni.

Bardzo pouczające były obserwacje nieba. Uczniowie zauważyli, że niskie chmury miały znacznie wyższą temperaturę na obrazie termowizyj-

nym niż pozostałe obszary nieba.

Chmury, składające się z wody będącej gazem cieplarnianym, są niemal przezroczyste dla światła widzialnego, lecz nieprzezroczyste dla promieniowania podczerwonego. Powietrze, choć przezroczyste dla światła widzialnego, jest tylko częściowo nieprzezroczyste dla podczerwieni. Z tego powodu w obszarach zachmurzonych kamera termowizyjna rejestruje głównie ciepłe promieniowanie emitowane przez chmury, a w obszarach bezchmurnych – złożony efekt emisji i pochłaniania promieniowania podczerwonego przez warstwy atmosfery.

W kontekście zmian klimatu kluczowe jest to, że im więcej gazów cieplarnianych w atmosferze, tym staje się ona mniej przezroczysta dla promieniowania podczerwonego. Kamera termowizyjna rejestruje wtedy promieniowanie z cieńszej, niższej warstwy atmosfery. Ponieważ warstwa ta leży bliżej powierzchni Ziemi (która jest średnio cieplejsza), kamera wskazuje wyższą temperaturę.

MM



Pomysły na śniadaniówkę



Tortilla z kurczakiem i warzywami

To świetna alternatywa dla tradycyjnej kanapki. Wystarczy posmarować placek tortilli serkiem śmietankowym lub hummusem, dodać kawałki grillowanego kurczaka, sałatę, ogórka i paprykę. Całość zawijamy i kroimy na pół. Taka przekąska jest sycąca, wygodna do jedzenia i wygląda bardzo apetycznie.



Jogurt z owocami i granolą

Jeśli wolicie coś na słodko, dobrym pomysłem będzie jogurt naturalny z dodatkiem świeżych owoców (mogą być truskawki, maliny, borówki itp.) i granoli. Można zapakować go do małego słoiczka lub pojem-

nika. Taki posiłek dostarcza witamin i energii na kolejne lekcje, a jednocześnie nie jest skomplikowany w przygotowaniu.



Małe kanapki na pełnoziarnistym pieczywie

Zamiast jednej dużej kanapki można przygotować kilka mniejszych. Pełnoziarniste pieczywo, wędlina lub pasta jajeczna, ser, sałata i pomidor – to klasyka, która zawsze się sprawdza i nie jest trudna do zrobienia. Małe porcje są idealne, żeby zjeść je na szybko na przerwie.

Placuszki bananowe



To świetna opcja dla osób, które lubią coś słodkiego, ale zdrowego. Wystarczy rozgnieść banana,

dodać jajko i odrobinę mąki, a następnie usmażyć małe placuszki. Można zapakować je do pudełka i dodać kilka owoców lub odrobinę jogurtu naturalnego. Są miękkie, sycące i bardzo smaczne nawet na zimno.



Domowe muffinki

Muffinki z serem, szpinakiem, papryką lub kukurydzą to ciekawa alternatywa dla tradycyjnych kanapek. Można je upiec dzień wcześniej i zabrać do szkoły następnego dnia. Są wygodne do jedzenia i długo zachowują świeżość.

JT



Taniec, pasja, rozwój – Marek Maślak o swojej przygodzie z Ziemią Myślenicką

Jak nasi uczniowie spędzają czas poza szkołą? Oczywiście produktywnie, aktywnie i... tanecznie! Nie wszyscy rzecz jasna, lecz jeden chłopak na pewno. Mowa oczywiście o Marku Maślaku, uczniu klasy 4TIB, który zdradził mi co nieco na ten temat. Marek należy do Zespołu Pieśni i Tańca „Ziemia Myślenicka”, a jego przygoda z tańcem rozpoczęła się, gdy miał on zaledwie pięć lat. Od tamtego czasu taniec stał się nieodłączną częścią jego życia, co wiąże się również z wieloma wyrzeczeniami. Przykładem są odbywające się dwa razy w tygodniu próby, trwające około 2,5 godziny każda. Jak sam wspomina:

Bycie w zespole jest dla mnie bardzo ważne – od 12 lat rozwijam tam swoją pasję, sprawność fizyczną, poznaję wspaniałych ludzi, podróżuję, a także uczę się pracy zespołowej.

Skoro mowa o podróżach, warto wspomnieć o majowym wyjeździe do Meksyku, który – jak podkre-

śla Marek – *był wspaniałym przeżyciem*. Podczas pobytu członkowie zespołu mieli okazję poznać lokalną kulturę, spróbować tamtejszych potraw oraz zaprezentować swoje występy w niezwykłych miejscach. Nie obyło się jednak bez trudności. Samolot zespołu został odwołany w dniu wylotu, jednak udało się w porę zorganizować zastępczy lot. Niestety grupa została podzielona na trzy części, przez co ostatnia z nich dotarła na miejsce z dwudniowym opóźnieniem. Mimo tych przeszkód wyjazd okazał się niezapomnianym doświadczeniem:

Reprezentowanie Polski było dla mnie dużym wyróżnieniem i powodem do dumy. Świadomość, że możemy zaprezentować naszą kulturę za granicą, nadawała występom szczególnego znaczenia. Dodatkowo jako jedyny zespół z Europy cieszyliśmy się dużym zainteresowaniem lokalnej publiczności.

Zaznacza on również, że w zespole panuje przyjazna, wspierająca atmosfera:

W sytuacjach stresowych wszyscy się wspieramy i pomagamy sobie



podczas napotykanym trudności.

Warto również wspomnieć o niedawno zrealizowanym koncercie „Czerwone Korale”, który odbył się w hali widowiskowo-sportowej w Myślenicach. Było to wydarzenie, które na długo zapadnie w pamięć zarówno występującym, jak i publiczności. Na jednej scenie zaprezentowały się Zespół Pieśni i Tańca Ziemia Myślenicka oraz Polish Art Philharmonic, tworząc wyjątkowe połączenie muzyki symfonicznej i folkloru.

Swoją perspektywą i odczuciami podzielił się również Marek:

Osobiście uważam, że wszystko odbyło się pięknie i było bardzo dobrze zorganizowane. Najbardziej zapadły mi w pamięć ogromne owacje na stojąco, które były fantastycznym zwieńczeniem koncertu dla nas, występujących.

Wspomniane wydarzenie zdecydowanie należało do tych mniej kameralnych, co rodzi pytanie: czy większe, mniejsze, a może zagraniczne występy przynoszą Markowi największą satysfakcję? Odpowiadając na to pytanie, mówi:

Każdy rodzaj koncertów ma swój urok, ale największą satysfakcję sprawiają mi koncerty zagraniczne, ponieważ wiązką się one z niezapomnianymi przeżyciami i doświadczeniami, których z każdym kolejnym wyjazdem mamy coraz więcej.

Na zakończenie rozmowy, a dla Was na zachętę, zapytałam naszego ucznia, co by polecił osobom zainteresowanym tańcem w zespole? Na co mój rozmówca odpowiada:

*Powiedziałbym, że jeśli ktoś lubi taniec, muzykę ludową i chce się rozwijać, to naprawdę warto spróbować. Zespół to nie tylko próby i koncerty, ale też świetna atmosfera, wspólne wyjazdy i doświadczenia, których nie da się przeżyć same-
mu.*

OW

Filmy dla młodzieży

Każdy z nas ma czasem moment, w którym chce odebrać się od codziennych obowiązków i stresu. Wolne popołudnie czy ferie to idealna okazja, by zanurzyć się w świat filmu. Filmy pozwalają nam przeżywać niezwykle przygody, poznawać inspirujących bohaterów, wzruszać się, śmiać i na chwilę zapomnieć o rzeczywistości.

Współczesne filmy dla młodzieży poruszają tematy bliskie naszym sercom, np. przyjaźń, pierwszą miłość, poszukiwanie własnej tożsamości czy odwagę w realizowaniu marzeń. Dzięki nim możemy zobaczyć, że inni także mierzą się z podobnymi problemami i emocjami. Tutaj podaję pięć propozycji popularnych wśród młodych ludzi i ich krótki opis.

„The Kissing Booth”

Lekka komedia romantyczna o przyjaźni, szkolnym życiu i uczuciach, które wszystko komplikują. Idealny film na niezobowiązujący, przyjemny wieczór.

„Harry Potter i kamień filozoficzny” i inne części

Znana wielu seria o młodym czarodzieju. Magia,

przyjaźń i walka dobra ze złem sprawiają, że do tego filmu chce się wracać bez względu na wiek.

„Spider-Man: No Way Home”

Film, który łączy różne pokolenia fanów i pokazuje, że każdy bohater musi mierzyć się z konsekwencjami swoich decyzji. Jest to film dla fanatyków science fiction. Główna postać jest znana chyba każdemu.

„Igrzyska śmierci”

Trzymająca w napięciu historia Katniss Everdeen, która musi walczyć o przetrwanie w brutalnej rzeczywistości. Film porusza temat odwagi, poświęcenia i walki o wolność.

„Król Lew”

Tego filmu chyba nie trzeba nikomu przedstawiać, jest to ponadczasowa animacja o dorastaniu, odpowiedzialności i odwadze. Historia Simby wzrusza kolejne pokolenia widzów, a znane każdemu duo Timona i Pumbaa pokazuje prawdziwą przyjaźń.

WP

Dom książek – Miejska Biblioteka Publiczna w Myślenicach

Miejska Biblioteka Publiczna im. ks. Jana Kruczka to prawdziwy azyl dla moli książkowych z naszego rejonu. Jest to miejsce wypełnione wiedzą zawartą nie tylko w książkach, lecz również w postaci pracowników, którzy zawsze wykazują się dobrą radą i chęcią pomocy, dobraną idealnie pod predyspozycje każdego czytelnika. Od lat służy mieszkańcom jako przestrzeń nauki, rozwoju i twórczego spędzania czasu. To miejsce przyjazne każdemu – zarówno dzieciom, młodzieży, jak i dorosłym.

Sercem całej biblioteki jest wypożyczalnia, znajdująca się na parterze. Skorzystamy tam również z oddziału dla dzieci, strefy dla nastolatków wraz z miejscem do odpoczynku, komputerami do użytku oraz goglami VR. Spragnieni świata odnajdą się również w czytelni naukowej, wypełnionej materiałami z każdej dziedziny nauki.

Dla dorosłych dostępne są: polska i zagraniczna literatura piękna, książki popularnonaukowe z różnych dziedzin wiedzy, utwory w oryginale w języku angielskim, komiksy, publikacje z serii Duża Litera oraz au-

diobooki na płytach CD. Dział dla dorosłych to miejsce, w którym literatura spotyka wiedzę i inspirację. To miejsce, gdzie można odnaleźć zarówno klasykę literatury polskiej i światowej, jak i najnowsze bestsellery. Dla tych, którzy chcą poszerzać horyzonty, dostępna jest literatura popularnonaukowa z różnych dziedzin, a osoby znające języki obce mogą sięgnąć po książki w oryginale, w języku angielskim.

Dla dzieci dostępne są książeczki kartonowe (w tym czarno-białe, dźwiękowe oraz z elementami ruchomy mi), wyszukiwanki, utwory wierszowane dla najmłodszych, baśnie i opowieści, pozycje wspierające naukę czytania, zbiory historii, a także powieści fantastyczne, przygodowe, obyczajowe oraz historyczne. Dostępna jest również literatura popularnonaukowa, obejmująca m.in. życiorysy, zagadnienia ze świata zwierząt, tematykę kosmosu, naukę i technologię, matematykę, muzykę, sztukę, dzieje oraz poradniki, a ponadto komiksy, książki audio i bajki muzyczne. Dział dziecięcy to przestrzeń pełna kolorów, dźwięków

i pomysłów, która ma zachęcać najmłodszych do poznawania świata przez książki. Tu nauka łączy się z zabawą, a każda lektura rozwija wyobraźnię, kreatywność i umiejętności poznawcze.

Oferta dla nastolatków obejmuje literaturę młodzieżową, literaturę young adults oraz lektury do szkół podstawowych i średnich, a także gry planszowe. Do dyspozycji jest przestrzeń do pracy oraz miejsce do wypoczynku i czytania na wygodnych pufach. W Czytelni Multimedialnej dostępne są komputery z Internetem, drukarka i ksero, gniazda do ładowania oraz ładowarki do telefonów, a także okulary do wirtualnej rzeczywistości Meta Quest 2. Dział młodzieżowy został zaprojektowany z myślą o osobach w wieku szkolnym i licealnym, łącząc funkcje edukacyjne, kulturalne i rozrywkowe. Oprócz literatury młodzieżowej dział zapewnia dostęp do przestrzeni sprzyjającej nauce, samodzielnej pracy i integracji z rówieśnikami.

W Czytelni Naukowej znajdziecie wydawnictwa encyklopedyczne, słowniki i leksykony, literaturę popularnonaukową z różnych dziedzin wiedzy, podręczniki akademickie, poradniki oraz przewodniki, a także Dział Regionalny i prasę. Czytelnicy mają dostęp do kodów do

platform książek elektronicznych Legimi oraz Empik Go. Na miejscu dostępne są komputery z możliwością drukowania, ksero i skaner, a także miejsce do pracy własnej z możliwością podłączenia i ładowania laptopa oraz telefonu, a ponadto green screen z profesjonalnym oświetleniem. Czytelnia Naukowa stanowi zaplecze merytoryczne biblioteki. Jest miejscem przeznaczonym dla osób poszukujących sprawdzonych, specjalistycznych źródeł wiedzy oraz odpowiednich warunków do pracy naukowej i samokształcenia.

Biblioteka pomyślała również o osobach, które nie mogą odwiedzić miejsca osobiście, i wprowadziła opcję „książka na telefon”. Każda osoba, która nie jest w stanie przyjść do biblioteki, może zamówić książkę. Wystarczy zadzwonić na podany przez bibliotekę numer na stronie. Posiadając ważną kartę biblioteczną, każdy zainteresowany może ubiegać się o kod do platform Empik Go lub Legimi, który wydawany jest po przyjściu do placówki w wyznaczony wcześniej dzień (wszelkie informacje publikowane są na stronie internetowej biblioteki). Daje on możliwość czytania książek, słuchania audiobooków i podcastów w domu, przez okres 30 dni.

JU, JZ

Mini serniczki w słoiku

Składniki:

500 g sernika na sernik (może być z wiaderka)
 100 g śmietany kremówki +
 200 g do dekoracji (w wersji piknikowej można wziąć ze sobą śmietanę w sprayu)
 70 g cukru
 3 łyżeczki cukru waniliowego
 2 żółtka
 15 g żelatyny
 1 cytryna
 Spód:
 100 g herbatników
 50 g masła

Sposób przygotowania:

Do miski wysypujemy cukier z cukrem waniliowym, wlewamy śmietanę kremówkę i żółtka. Miskę umieszczamy nad kąpielą wodną i mieszamy, aż cały cukier dobrze się rozpuści, a jajka dosyć mocno podgrzeją. Żelatynę zalewamy w tym czasie wodą (tyle, żeby cała była zamoczona)

i zostawiamy, żeby napęczniała. Do masy jajecznej dodajemy sok z połowy cytryny i otartą skórkę (cytryna

musi być wcześniej dobrze wymyta, można nawet ją sparzyć). Dalej nad kąpielą wodną dodajemy namoczoną żelatynę i mieszamy, aż całkowicie się rozpuści. Zestawiamy masę z ognia i dodajemy po łyżce twaróg, dokładnie mieszając. Masę odstawiamy do przestygnięcia. Herbatniki miksujemy dokładnie w blenderze, dodajemy miękkie masło i zagniatamy lub ponownie blendujemy. Do przygotowanych słoiczków wkładamy po dwie łyżki masy z herbatników i dociskamy do dna. Słoiczki wkładamy do piekarnika nagrzanego na 160 stopni, pieczemy około 10 minut. Kiedy spody przestygną, wlewamy do słoiczków masę serową, całość wstawiamy do lodówki do stężenia minimum na godzinę. Dodać ulubione dodatki np. owoce, bite śmietaną, masę.

MS



Poradnik bezpieczeństwa – cz. 1



Pewnie duża część z was bądź wasi rodzice otrzymała w kopercie książkę, a dokładniej „Poradnik bezpieczeństwa”. Jedni stwierdzili, że to kolejna ulotka do wyrzucenia, bo i tak nigdy jej nie użyją, ale są również i takie osoby, które mogła ona wystraszyć, bo wszyscy wiemy, jaka jest sytuacja naszych wschodnich sąsiadów. Rozwijając wszelkie wątpliwości: została ona wysłana na zlecenie Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji nie po to, by nas wystraszyć, a po to, by zwiększyć naszą świadomość w zakresie zagrożeń, które nas mogą spotkać. Spójrzmy więc razem, co skrywa ona w środku.

Na wewnętrznej stronie zakładki znajduje się spis treści oraz wszystkie potrzebne nam numery alarmowe, m.in. telefon zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111) oraz dla dorosłych (116 123), ogólny numer 112, różnego rodzaju pogotowia (np. 999)

czy straż (998) bądź policję (997). Może nam się zdawać, że my je przecież znamy. Pokazywano je nam, uczono, kiedy się ich używa, jednak nasz organizm może różnie zareagować podczas sytuacji stresowych, więc dobrze jest mieć blisko siebie taką książkę, by móc szybko spojrzeć i wykonać odpowiedni telefon.

Cała książka dzieli się na cztery główne rozdziały: wstęp, przygotowanie, reagowanie i plan. Na początku autorzy podkreślają, jak ważną rolę pełnią służby, ale również to, że i my możemy się zaangażować w działania dotyczące bezpieczeństwa. Warto pamiętać, że każda pomoc od służb jest bezpłatna i nikt nie ma prawa od nas żądać za to pieniędzy, gdyż to właśnie na tym polega ich praca. Ty również możesz się zaangażować w pomoc w ochronie ludzi. Podejdź do sąsiadów, zapytaj, czy nie potrzebują w czymś pomocy. Nie musisz się tego bać albo wstydzisz, bo to właśnie pokazuje twoje dobre serce i empatię wobec innych. Jeśli chciałbyś poczytać o tym więcej, wejdź na gov.pl/obrona-cywilna. Wojsko Polskie prowadzi też dobrowolne szkolenie dla wszyst-

kich zainteresowanych, o czym również można przeczytać na stronie wojsko-polskie.pl.

W rozdziale dotyczącym przygotowań autorzy zebrali informacje na temat zabezpieczenia się w przypadku różnych sytuacji, które mogą się przydarzyć. Jeśli mieszkasz w miejscu, gdzie w pobliżu znajduje się osoba starsza bądź schorowana, skontaktuj się z nią i ustal sposób działania w sytuacjach kryzysowych, zaoferuj swoją pomoc. Możesz pomóc tej osobie spakować plecak ewakuacyjny czy zrobić duże zakupy, aby przygotować zapasy różnych sprzętów, jak np. baterii różnych rodzajów, aparat słuchowy, urządzenia do mierzenia ciśnienia, cukru. Małe dzieci również potrzebują wiedzieć, co się dzieje, jak mają reagować, co robić. Porozmawiaj z takim dzieckiem, na spokojnie wytłumacz, że w takich sytuacjach nie musi się bać, pokaż mu, co się gdzie znajduje, oraz opracuj z nim jego zadanie, które z nim potem przećwiczysz. Nie możemy też zapomnieć o naszych czworonożnych przyjaciółkach domowych. Przechowuj ich dokumentację medyczną w jednym miejscu, tak by mieć je pod ręką. Przygotuj zapas jedzenia i picia, odpowiedni sprzęt do transportu. Pamiętaj o zarejestrowaniu

i zaczipowaniu zwierzaka w ogólnodostępnej bazie danych. Za ewakuację zwierząt odpowiada ich właściciel, a nie służby! Jeśli możesz, usuń z korytarzy niepotrzebne przedmioty oraz przygotuj rzeczy do uszczelnienia drzwi lub okien, jak np. ręczniki, koce. Wyposaż się wcześniej w gaśnicę i koc gaśniczy, sprawdź wszystkie instalacje, by nie doszło do jakiegos zwarzcia, znajdź sobie też miejsce w domu/mieszkanu, gdzie jest najbezpieczniej. Tak jak wspominałam wyżej, przydadzą się nam zapasy domowe na minimum trzy dni. Chodzi w tym przede wszystkim o jedzenie z długimi terminami ważności, woda minimum 3 litry na osobę na 24 godziny. Apteczka też jest nam potrzebna – zapakuj w nią wszelkie leki, spraye do odkażania ran, bandaże, gazy, plastry, opaski uciskowe i folię termiczną. Zaoptaj się w środki czystości i higieny. Sprawdź działanie oświetlenia, zapas baterii, telefon i ładowarkę czy powerbank. Powinniśmy mieć też pod ręką zapas gotówki w różnych nominałach, koce, śpiwory, alternatywne źródło ogrzewania, które działa bez prądu.

ZS

(cz. 2 w następnym numerze)

Żyj zdrowo!

Dbanie o nasz organizm każdego dnia to klucz do zdrowia i prawidłowego funkcjonowania. Z pomocą przychodzą nam aplikacje do monitorowania zdrowia, pomagające na co dzień w utrzymaniu dobrej formy.

MyFitnessPal – jest to aplikacja monitorująca dzienną dietę, liczy kalorie, makroskładniki oraz pozwala śledzić cele żywieniowe. Ma bardzo dużą bazę produktów i możliwość skanowania kodów kreskowych. Świetnie sprawdzi się dla osób chcących zacząć jeść świadomie.

Headspace – aplikacja skupiająca się na medytacji, relaksacji i zdrowiu psychicznym, oferując programy redukcji stresu i poprawy koncentracji. Pomaga budować zdrowe nawyki psychiczne i pracować nad samopoczuciem – nie tylko dbać o aspekty fizyczne zdrowia. Idealna dla osób, które chcą lepiej spać, mniej się stresować i wprowadzić mindfulness do codzienności.

Sleep Cycle – aplikacja, która śledzi jakość snu i budzi cię w optymalnej fazie, byś czuł się bardziej wypoczęty. Analizuje fazy snu i daje konkretne dane o tym, jak śpisz. Dla osób, które chcą poprawić jakość odpoczynku i lepiej zrozumieć swój rytm snu.

Strava – bardziej zaawansowana aplikacja śledząca aktywność fizyczną, np. bieganie, jazda rowerem, spacer, wraz z analizami treningów i statystykami. Ma silną społeczność i możliwość dzielenia się wynikami z innymi użytkownikami, co może motywować. Bardzo dobra dla osób aktywnych fizycznie, zwłaszcza biegaczy i rowerzystów.

Medisafe – aplikacja, która przypomina o przyjmowaniu leków, daje powiadomienia i możliwości personalizacji planu leczenia. Pomaga uporządkować leki i terminy – szczególnie przydatne dla osób z chronicznymi schorzeniami. Polecana dla ludzi, którzy regularnie biorą leki lub mają skomplikowane plany leczenia.

Ada Health – aplikacja analizująca objawy i sugerująca możliwe przyczyny, wykorzystując sztuczną inteligencję (to narzędzie wspierające, nie diagnostyczne). Może pomóc zrozumieć, co jest twoim problemem, zanim pójdziesz do lekarza. Dla osób, które chcą szybko ocenić symptomy lub mieć wstępną analizę do rozmowy z lekarzem.

Flo – aplikacja stworzona dla kobiet, śledząca cykl menstruacyjny, owulację i objawy zdrowotne powiązane z cyklem, a nawet ciążę. Jest bardzo popularna i ma dużą bazę użytkowników.

WZ

Wiele osób nadal uważa, że komiksy są przeznaczone jedynie dla dzieci czy też nawet traktuje je jak kolorowanki. Taki sposób myślenia jest bardzo powierzchowny i krzywdzący. Manga lub komiksy to również forma sztuki oraz literatury, która łączy tekst z obrazem, tworząc dzięki temu wyjątkowy sposób na opowiedzenie historii. Znacznie więcej osób, zarówno młodzieży, jak i dorosłych, sięga po nie, dostrzegając ich magię.

Przed wszystkim manga czy komiksy rozwijają również wyobraźnię i umiejętność interpretacji. Mimo że zawierają ilustracje, czytelnik nadal musi samodzielnie łączyć wydarzenia między kadrami, analizować emocje bohaterów oraz odczytywać ukryte symbole czy też przekazy w rysunkach. W przypadku mang szczególnie widoczne są emocje bohaterów oraz dynamiczne ujęcia, charakterystyczne tła czy właśnie wyrazista mimika postaci, co sprawia, że odbiorca silniej przeżywa uwiecznioną akcję, wydarzenia. Czytanie komiksów uczy również skupienia i spostrzegawczości, ponieważ każdy szczegół może mieć znaczenie dla fabuły.

Kolejną dość istotną kwestią jest fakt, że taka forma przedstawienia literatury, jaką są manga czy komiksy,

może zachęcić do regularnego czytania osoby, które nie przepadają za tradycyjnymi książkami. Dla wielu młodych ludzi manga lub komiks były pierwszym krokiem do świata literatury. Dzięki połączeniu obrazu i tekstu czytanie staje się przyjemniejsze i mniej przytłaczające lub monotonne.

Warto również podkreślić ogromną różnorodność tematyczną komiksów. To nie tylko opowieści o superbohaterach czy fantastycznych światach, lecz również mogą wiele uczyć i pomóc nam przyswajać ważne wartości. Istnieją komiksy historyczne, psychologiczne, kryminalne czy też biograficzne. Manga obejmuje wiele gatunków – od romantycznych historii po dramaty społeczne. Niektóre tytuły poruszają takie tematy jak samotność, przyjaźń, odpowiedzialność, dojrzewanie czy problemy społeczne. Dzięki temu mogą one skłaniać do refleksji i pomagać w zrozumieniu świata oraz samego siebie.

Podsumowując, czytanie komiksów, a w tym mang, zdecydowanie jest wartościowe. To nie tylko forma rozrywki, ale także sposób na rozwijanie wyobraźni,

poszerzanie horyzontów oraz zdobywanie nowych doświadczeń literackich. Komiks nie jest „gorszą” wersją książki. Jest zwyczajnie inną, równie ciekawą alternatywą przekazywania historii. Warto więc dać im szansę i przekonać się, jak wiele mogą one sobą zaoferować.

MT

Moda na serniki

Mini serniczki Lotus

Składniki:

Spód ciasteczkowy: 170 g ciasteczek Lotus (lub innych korzennych), 40 g masła.

Masa serowa: 400 g twarogu, np. półtłustego, w kostce lub z wiaderka, 500 g serka Philadelphia lub śmietankowy Twój Smak, 3 duże jajka, 100 g cukru, 30 g miękkiego masła, 1 łyżka skrobi ziemniaczanej lub budyniu śmietankowego, 2 lekko czubate łyżki kremu Lotus.

Dodatkowo:

3 łyżki kremu Lotus, 3–4 łyżki śmietanki kremówki 30%, 30 g ciasteczek Lotus (lub innych korzennych).

Sposób przygotowania:

Ciasteczka lotus (ok. 170 g) blendujemy na konsystencję sypkiego piasku. Około 30 g zmielonych ciasteczek

odsypujemy do osobnej miseczki – będą nam potrzebne do dekoracji wierzchu. Masło rozpuszczamy w małym garnku lub w mikrofalówce i studzimy. Wlewamy do zmielonych ciasteczek i mieszamy za pomocą łyżki do momentu powstania mokrego piasku. Do pieczenia mini serniczek można użyć specjalnej foremki do muffinek i do jej zagłębienia włożyć papierowe papilotki. Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej. Do miski wkładamy twaróg. Dodajemy także serek Philadelphia lub śmietankowy Twój Smak, cukier, miękkie masło, skrobnię ziemniaczaną lub budyń waniliowy, a także krem Lotus. Całość miksujemy na wysokich obrotach miksera dosłownie do połączenia się składników. Dodajemy także po jednym jajku, miksując po około 20 sekund po dodaniu kolejnego. Na ciasteczkowy spód nakładamy po 2–3 łyżki masy serowej – nie nakładamy jej po sam wierzch foremek, tylko zostawiamy chociaż niecały centymetr luzu, aby serniczki mogły delikatnie wyrosnąć w trakcie pieczenia. Mini serniczki pieczemy w piekarniku nagrzanym do temp. 160 stopni przez 30 minut (grzanie góra-dół, bez termoobiegu, środkowa półka), a później obniżamy do temp. 120 stopni przez 15 minut. Po tym czasie studzimy je

przy lekko uchylonych drzwiczkach piekarnika, aż do całkowitego wystudzenia. W miseczce mieszamy krem Lotus ze śmietanką kremówką. Podgrzewamy przez kilka sekund w mikrofalówce i mieszamy do połączenia się składników. Dekorujemy nim wierzch serniczek. Posypujemy także zmielonymi ciasteczkami Lotus.

Sernik Kinder Bueno

Składniki:

Spód: 200 g herbatników maślanych, 80 g masła.
Masa serowa: 1 kg twarogu sernikowego, np. z wiaderka lub własnoręcznie zmielnego twarogu, 80 g miękkiego masła, 150 g białej czekolady, 3/4 szklanki cukru (160 g), 32 g cukru wanilinowego, 1 budyń waniliowy (40 g), 6 jajek, opcjonalnie 1 łyżka skórki pomarańczowej.
Dodatkowo: 3 batoniki Kinder Bueno lub Kinder Bueno White, 100 g białej czekolady, 1 łyżeczka masła, 50 ml śmietanki kremówki 30%.

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki powinny być w temp. pokojowej. Żółtka miksujemy z cukrem i cukrem waniliowym na wysokich obrotach przez min. 5 minut. Po tym czasie powinna powstać jasna i puszysta masa. Białą czekoladę mieszamy

z miękkim masłem i wkładamy na chwilę do mikrofalówki (lub roztopiamy w małym garnku). Odstawiamy do całkowitego przestudzenia. Do ubitych żółtek dodajemy twaróg, a także przestudzoną czekoladę. Całość miksujemy przez około 2 min. Białka miksujemy ze szczyptą soli przez 5–6 min, aż powstanie sztywna piana. Do masy serowej dodajemy ubite białka, skórkę pomarańczową, syпки budyń i całość dokładnie mieszamy za pomocą trzepaczki. Herbatniki blendujemy na konsystencję sypkiego piasku. Masło rozpuszczamy i studzimy. Mieszamy oba składniki, tworząc dosyć lekkie ciasto. Wykładamy nim spód tortownicy o średnicy 24 cm. Masę serową przekładamy do tortownicy. Pieczemy przez 90 min w 160° (bez termoobiegu) – najlepiej w kąpeli wodnej. Po tym czasie studzimy sernik w piekarniku przy lekko uchylonych drzwiczkach. Gdy całkiem przestygnie, w małym garnku rozpuszczamy masło ze śmietanką i pokruszoną białą czekoladą, aż powstanie gładka polewa. Wierzch sernika polewamy polewą i układamy na nim lekko pokrojone batoniki Kinder Bueno.

_bez_nazwy//

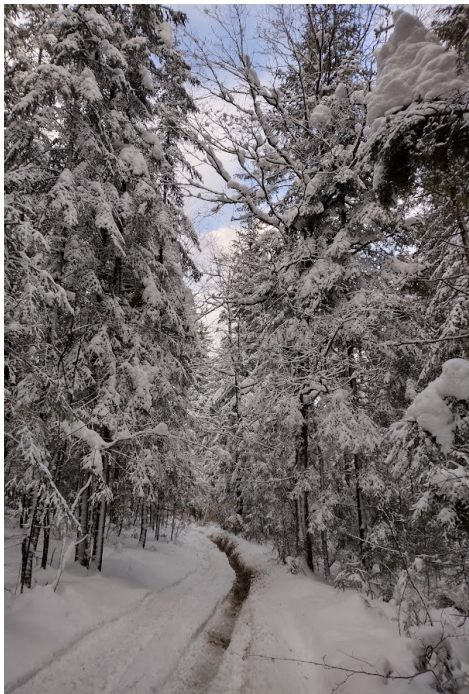
Zespół Szkół im. A. Średniawskiego
ul. 3 Maja 97b 32-400 Myślenice
Tel.: 12 272 01 18 Faks: 12 274 35 65
E-mail: sekretariat@sredniawski.pl
www.sredniawski.pl
facebook.com/sredniawski

Redakcja:

Oliwia Gładysz, Maria Moskal, Wiktoria Przybyś, Kornelia Rynkowska, Zuzanna Stasiak, Milena Szklarz, Joanna Talaga, Marika Toch, Joanna Uchacz, Oliwia Węgrzyn, Joanna Zajac, Wiktoria Zborowska.

Opiekunowie merytoryczni:

Elżbieta Górecka, Arleta Garbień.



Hu hu ha, zima zła!

Zima to magiczny okres. A szczególnie teraz w Polsce, gdy nareszcie od kilku lat spadł porządny śnieg. Dzieci są szczęśliwe, bo mogą lepić bałwana, robić bitwy na śnieżki i jeździć na sankach, dorośli już nie za bardzo, bo przez śnieg są zaśnieżone drogi, chodniki i podwórka. Jednak każdej z osób przeszkadza wspólny wróg, czyli chłód i zimno. Temperatury w zimie są prawie zawsze na minusie, a w nocy jest o wiele gorzej niż w dzień, przez co bardzo marzniemy na zewnątrz. Co należy więc zrobić, by lepiej

przygotować się na mróz i by szybciej się rozgrzać? Oto kilka pomysłów:

Więcej warstw ubrań

Można założyć na siebie dodatkowe ubrania pod spodem, np. pod spodnie założyć legginsy. Pomaga to ochronić się przed chłodem i zatrzymuje ciepło.

Termofor

Termofor to specjalistyczny pojemnik, do którego wlewamy gorącą wodę. Taki termofor zatrzymuje ciepło i je nam oddaje. Może on działać nawet do godziny,

przez co zapewnia nam przyjemne grzanie.

Kubek termiczny

Do takiego kubka możemy wlać swój ulubiony gorący napój, np. herbatę czy kawę. Dzięki temu możemy rozgrzać nasze ciało od środka.

Prysznic

Aby rozgrzać się po dniu spędzonym w zimnie, warto wziąć ciepły prysznic. Pomocze nam rozgrzać ciało. Warto jednak pamiętać, by nie kąpać się w bardzo gorącej wodzie, bo można zemdleć, a to może prowadzić do bardzo złych skutków.

MM