



_bez_nazwy//

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

2025/2026
numer 4

marzec – kwiecień

Witajcie!

Czas leci nieubłaganie i przed nami najważniejszy egzamin – matura. Trzymamy kciuki za naszych tegorocznych absolwentów i życzymy im jak najwyższych wyników. A dla wszystkich czytelników przygotowaliśmy tym razem informacje o najnowszych wydarzeniach w szkole, ale także propozycje na aktywną majówkę, artykuły o modzie i zdrowiu oraz przegląd ciekawych gier komputerowych. Zapraszamy do lektury!

red.

W kwietniu 2026 roku odbyliśmy wyjątkową wycieczkę do Czech, podczas której zwiedziliśmy Morawski Kras oraz magiczną Pragę. Podróż obfitowała w niezwykle krajobrazy, zabytki i miejsca, które na długo pozostaną w pamięci uczestników. Pierwszym przystankiem był Morawski Kras, gdzie podziwialiśmy Jaskinię Katerińską – jedną z najpiękniejszych w kraju. Następnie odwiedziliśmy Brno, największe miasto

Czechy – czterodniowa podróż przez historię i piękno

Moraw, spacerując po jego reprezentacyjnych placach i wzgórzu Petrov. Drugiego dnia udaliśmy się do Kutnej Hory, średniowiecznego miasta słynącego z wydobycia srebra. Zwiedziliśmy m.in. kościół św. Barbary oraz malowniczą starówkę wpisaną na listę UNESCO. Kolejne dni poświęciliśmy Pradze, która zachwyciła nas bogactwem architektury i wyjątkową atmosferą. Odwiedziliśmy Wyszehrad, Hradczany, Katedrę św. Wita, Złotą Uliczkę, Most Karola, Małą Stranę oraz

Nowe Miasto z Placem Wacława i Bramą Prochową. Nie zabrakło również spaceru po dzielnicy żydowskiej Josefov. Wyjazd był doskonale zorganizowany – uczestnicy mieli zapewniony komfortowy transport, noclegi, wyżywienie, opiekę pilota i przewodnika oraz bilety wstępu. Do Myślenic wróciliśmy czwartego dnia nad ranem, pełni wrażeń i nowych doświadczeń.

Natalia Czernecka
Oliwia Gładysz



Z życia szkoły

27 stycznia w Auli Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie zostały wręczone tegoroczne dyplomy stypendium Prezesa Rady Ministrów. Serdecznie gratulujemy naszym uhonorowanym stypendystkom: Nikoli Kotoniak (4 LOH) oraz Annie Lipińskiej (3 TP).



Dla pacjentów chorych na nowotwory krwi powrót do zdrowia to często długa droga, wiele miesięcy terapii i oczekiwania na cud – na znalezienie zgodnego DAWCY. Dlatego **18 lutego** wraz z fundacją DKMS zorganizowaliśmy w szkole Dzień Dawcy Szpiku Kostnego. Każda osoba pełnoletnia mogła wypełnić krótki formularz oraz pobrać sobie wymaz z wewnętrznej części policzka i całość przekazać naszemu wolontariuszom. Po przebadaniu wymazu i wprowadzeniu danych do bazy taka osoba staje się aktywnym potencjalnym dawcą dla pacjentów potrzebujących przeszczepienia komórek macierzystych

z całego świata. Serdecznie dziękujemy za zaangażowanie się w akcję Samorządowi Uczniowskiemu i opiekunce samorządu Patrycji Cholewie.

W marcu w ramach projektu młodzież naszej szkoły zgłębiała tajniki wiedzy prawniczej i obywatelskiej poprzez udział w ciekawych warsztatach przeprowadzonych przez Renatę Przekwas – prawnika, mediatora oraz kuratora zatrudnioną w Sądzie Rejonowym w Myślenicach. Opracowała ona scenariusze warsztatów, które miały na celu analizę studium przypadku osadzonego w realiach bliskich doświadczeniu młodzieży, tj. styczność z substancjami psychoaktywnymi, przemoc oraz zaciąganie pożyczek. W ramach tej inicjatywy uczniowie zapoznali się ze specyfiką różnych zawodów prawniczych, takich jak sędzia, adwokat, prokurator, notariusz czy mediator. Również w marcu uczniowie wzięli udział w trzech rozprawach karnych w Sądzie Rejonowym w Myślenicach. Młodzież została przyjęta bardzo życzliwie, a sędziowie w przystępny sposób przybliżyli uczniom najważniejsze im związane z przeprowadzanymi sprawami. Uczniowie

mieli niepowtarzalną okazję zapoznania się z procedurami sądowymi, mogli również zadawać pytania sędziom po zakończeniu posiedzeń.



2 marca odbyło się rozdanie nagród za udział w konkursie czytelniczko-fotograficznym „Książki w obiektywie” zorganizowanym przez bibliotekę szkolną oraz psychologa. Pierwsze miejsce ex aequo zajęły dwie uczennice: Milena Szklarz (3LO) oraz Natalia Klakla (4TR), wyróżniona zaś została praca Oliwii Gładysz (3TR). Z rąk dyrektora Jerzego Cachla odebrały one pamiątkowe dyplomy oraz nagrody ufundowane przez Radę Rodziców.

20 marca o godzinie 10.00 w ZSTE odbyło się uroczyste ogłoszenie wyników konkursów powiatowych oraz wręczenie nagród. Spoktanie poprowadziły organizatorki Powiatowego Konkursu Języka Angielskiego oraz Konkursu Ekologicznego z Elementami Języka Angielskiego. Nasi uczniowie wzięli

uczniowie w obu konkursach i dlatego nie mogło ich tam zabraknąć. Nagrody wręczyła przedstawicielka Starostwa Powiatowego w Myślenicach wraz z dyrektorem ZSTE. Warto podkreślić, że była to już dwudziesta, a więc jubileuszowa edycja konkursów, w których uczniowie „Średniawskiego” próbują swoich sił od samego początku.

26 marca w hali odbyło się jedno z najważniejszych wydarzeń edukacyjnych w regionie – XXII Targi Edukacyjne Powiatu Myślenickiego. W wydarzeniu aktywnie uczestniczyła nasza szkoła, która zaprezentowała swoje stoisko, przyciągając uwagę licznych odwiedzających. Przedstawiono na nim ofertę edukacyjną obejmującą kierunki: technik reklamy, technik informatyk, technik programista i liceum ogólnokształcące. Uczniowie szkół podstawowych mieli okazję wziąć udział w warsztatach zawodowych w pracowniach naszej szkoły. Dzięki nim mogli zapoznać się ze specyfiką kierunków, przekonano się, że nauka w naszej szkole nie ogranicza się jedynie do teorii – to przede wszystkim praktyczne działanie, współpraca i odkrywanie własnych talentów.

Również **26 marca** w sali obrad Starostwa Powiatowego w Myślenicach odbyła się gala

wręczenia nagród i dyplomów laureatom XXII Powiatowych Zawodów Matematycznych dla uczniów szkół ponadpodstawowych organizowanych przez naszą szkołę. Wyróżnienia wręczyli: starosta Józef Tomal wraz z wicestarostą Ewą Kęsek oraz dyrektor Jerzy Cachel. W uroczystości wzięli udział również dyrektorzy i nauczyciele matematyki szkół, do których uczęszczają laureaci, oraz rodzice nagradzanych uczniów. Do zawodów zostało zgłoszonych 125 uczestników. Szczególnie gratulujemy Franciszkowi Tyszkiewiczowi z naszej szkoły, który zajął pierwsze miejsce w kategorii klas pierwszych technikum, uzyskując wysoką liczbę punktów.

Sukces naszego ucznia na XV Szachowych Mistrzostwach Szkół i Przedszkoli Powiatu Myślenickiego! **13 kwietnia** uczeń klasy 1TIB Maciej Jamrozik zdobył II miejsce w swojej kategorii wiekowej. Warto przypomnieć tutaj, że w styczniu na Myślenickiej Gali Mistrzów Sportu 2026 Maciej odebrał nagrodę z rąk burmistrza miasta i gminy Myślenice Jarosława Szlachetki. W turnieju wzięli udział również uczniowie z klasy 1TIA: Kacper Górszczyk oraz Hubert Pustelnik, któ-

rym także udało się uzyskać sporą liczbę punktów. W turnieju rywalizowało blisko 340 szachistów. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Myślenicką Akademię Talentów, przy współpracy z Klubem Szachowym MAT.



16 kwietnia w Zespole Szkół im. Hugona Kołłątaja w Jordanowie odbył się etap regionalny XI edycji Ogólnopolskiego Konkursu z języka niemieckiego „Turbolandeskunde – wędrowka po krajach niemieckiego obszaru językowego”. Trzyosobowe drużyny z 10 szkół ponadpodstawowych zmierzyły się z pytaniami z zakresu wiedzy realio- i kulturoznawczej o Austrii. Drużyna naszej szkoły w niezmiennym składzie: Jakub Brzezicki, Dominik Fryc, Michał Galas otrzymała wyróżnienie!

Projekt Wajda

Klasa 3LO z rozszerzonym językiem polskim przystąpiła w styczniu do ogólnopolskiego projektu edukacyjnego „Śladami Mistrza Andrzeja Wajdy”. Powstał on w związku z ustanowieniem roku 2026 Rokiem Andrzeja Wajdy. Działania projektowe to doskonała okazja dla uczniów do poszerzenia swojej wiedzy, zaś dla nauczyciela możliwość wykorzystania twórczych metod pracy dydaktycznej. Koordynatorem projektu jest Elżbieta Górecka, nauczycielka języka polskiego.

Końcem stycznia, tuż przed feriami, klasa 3LO wykonała jedno z pierwszych zadań. Uczennice i uczniowie zgromadzili informacje na temat życia i twórczości polskiego reżysera Andrzeja Wajdy. Następnie przystąpili do odtworzenia jego drogi życiowej. Wcześniej uczniowie przygotowywali kolejne losów w odniesieniu do bohaterów literackich, więc taka forma pracy z biografią Andrzeja Wajdy była dla nich z jednej strony powtórzeniem wykonywanego już zadania, a z drugiej strony nowatorstwem, bo opracowaniem biografii realnego człowieka, a w dodatku żyjącego współcześnie. Było to pierwsze spotkanie klasy z postacią wybitnego reżysera, dzięki



któremu poznali jego dorobek artystyczny. Prace zostały zaprezentowane w sali polonistycznej.

Następnie klasa 3LO miała za zadanie zapoznać się z czterema wybranymi filmami z dorobku Andrzeja Wajdy. Filmy te to: „Kronika wypadków miłosnych”, „Pan Tadeusz”, „Katyń” i „Człowiek z marmuru”. Pierwszy z filmów posłużył nam do omówienia budowy dzieła filmowego i tego, jak powstaje. „Pan Tadeusz” to utwór, którego znajomość obowiązuje do egzaminu maturalnego, więc warto go sobie przypomnieć. „Katyń” z kolei posłużył nam jako kontekst do omawiania literatury czasów wojny i okupacji, zaś „Człowiek z marmuru” będzie przydatny w przyszłym roku, kiedy będziemy pracować z tekstami współczesnymi.

Po obejrzeniu filmów końcem lutego klasa 3LO realizowała drugie zadanie projektowe.

Uczniowie otrzymali za zadanie wybrać jedną z najważniejszych według nich filmowej sceny z obejrzanych dzieł i przygotowania na jej podstawie kolażu. Powstały bardzo ciekawe i twórcze prace.

Z kolei 10 marca klasa miała okazję uczestniczyć w warsztatach prowadzonych przez Krystynę Łętochę z Biblioteki Pedagogicznej w Myślenicach, podczas których przyglądali się temu, jak działa język filmu. Jak podsumowała prowadząca: „Na przykładzie wybranych filmów Andrzeja Wajdy odkrywaliśmy, że emocje w kinie rodzą się nie tylko z historii bohaterów, ale także z tego JAK film jest opowiedziany. Miękkie światło, cisza, zbliżenie twarzy, po-

wolny rytm sceny... a czasem przeciwnie – dynamiczny montaż czy szeroki kadr. Wszystkie te elementy potrafią subtelnie sterować tym, co jako widzowie czujemy. Było więc trochę oglądania, trochę analizowania, ale przede wszystkim rozmowy o tym, dlaczego kino potrafi tak mocno poruszać. Na zakończenie uczniowie zobaczyli, jak można w prosty sposób przygotować animację poklatkową”.

Kwiecien przed uczestnikami projektu stawia zadanie w postaci przygotowania krótkich filmików, animacji np. z klocków LEGO, plasteliny czy modeliny (opartych na motywie, elemencie z filmu A. Wajdy), zaś w maju uczniowie zapoznają się z językiem plakatu i przygotowują własny plakat do wcześniej stworzonych animacji.

EG

Trzeci rozdział dotyczy reagowania. Zapamiętajmy, że w Polsce mamy obecnie dwa rodzaje sygnałów alarmowych: do ogłaszania alarmu – ciągły, modulowany dźwięk, trwający 3 minuty, i do odwoływania alarmu – ciągły, jednostajny, również trwający 3 minuty. Jeśli go usłyszysz, włącz radio/telewizję i stosuj się do poda-

Poradnik bezpieczeństwa – cz. 2

nych komunikatów. Warto spojrzeć na stronę gov.pl/kgpsp, bo tam możemy znaleźć informacje o lokalizacjach miejsc schronienia. Takie schronienia są oznaczone znakiem graficznym. Jeśli jednak nie możesz się ukryć w wyznaczonym miejscu, zostań w domu, pod żadnym pozorem nie wychodź na zewnątrz.

Kiedy jesteś świadkiem pożaru albo co gorsza jego uczestnikiem, musisz pamiętać o paru ważnych zasadach. Najważniejszą z nich jest to, byś nie używał windy! Jeśli zauważysz osobę, która potrzebuje pomocy, zadbaj najpierw o własne bezpieczeństwo, a potem o innych, bo nie pomożesz komuś, jeśli tobie również coś się stanie. Możesz sam spróbować ugasić ogień, ale tylko wtedy, kiedy jest niewielki. Możesz zrobić to gaśnicą, którą znajdziesz na miejscu. Przed jej użyciem sprawdź, jakie ma oznaczenie: A, B, C, D czy F, bo każda z nich służy do czegoś innego. To, czym gasić różne materiały, znajdziesz w internecie, więc jeśli nie masz co robić, zajrzyj, przeczytaj, kiedyś może ci się to przydać, a nie zajmuje to dużo czasu.

Jako obywatel kraju masz **obowiązek** udzielić pierwszej pomocy każdemu, kogo spotkasz. Nie bój się – kiedy pomagasz, nie poniesiesz odpowiedzialności za nieumyślne błędy. Na pewno w szkole miałeś zajęcia, na których była mowa o pierwszej pomocy, ale jeśli nie pamiętasz, przejrzyj materiały dostępne w sieci. Tobie to nie zaszkodzi, a komuś uratuje życie.

W ostatnim rozdziale skupiono się na tym, byśmy opracowali plan działania z rodziną. Ustal dane kontaktowe, gdzie i kiedy się spotykacie. Jest to bardzo ważne, bo gdy się rozdzielicie i nastąpi brak łączności, nie będziecie wiedzieli, gdzie się udać. Na ostatnich stronach książki pozostawiono puste miejsca, właśnie po to, byście opracowali wspólnie taki plan na przyszłość i mogli go ćwiczyć z domownikami.

To tyle z mojej strony, jeśli chodzi o ten artykuł. Mam nadzieję, że jeśli dostaniecie ten poradnik, to ani go nie wyrzucicie, ani nie będziecie się już bać. Jest on po to, by wam pomóc, nie straszyc.

ZS

Wiosenne trendy modowe 2026

Wiosna 2026 przynosi nowe doświadczenia modowe! Projektanci łączą wygodę i wyrazistość. Wracają do klasyki, ale w nowym wydaniu. Ten sezon pozwala każdemu pokazać siebie. Brak sztywnych zasad oraz pisanym schematów.

W tym roku moda już nie jest nudna. Stawiamy bardziej na:

- Intensywny błękit i kobalt, które przyciągają wzrok.

- Maselkowy żółty (butter yellow) przypomina jasne słońce i rozpuszczone masło. Słoneczny żółty jest ciepły i wesoły.

- Różne odcienie zieleni wypełniają otoczenie i wpra-

wiają nas w dobry nastrój.

- Czerwień i delikatne pastele razem tworzą przyjemny kontrast.

Kolory dają energię i poprawiają nastrój. Im bardziej wyraziste stylizacje, tym lepszy humor. Stylizacje pełne kolorów naprawdę poprawiają samopoczucie.

Ubrania, które wiosną 2026 będą bardzo modne:

- Sukienki mini z falbankami i ozdobami – są świetne, dają lekkość i radość.

- Zobacz midi sukienki w stylu lat 90 – proste i eleganckie.

- Szukamy spodni z szerokimi nogawkami, na przykład spodnie typu balloon.

- Oversize'owe koszule i marynarki są wygodne i modne.

- Lekkie płaszcze, które są przewiewne i chronią przed wiatrem oraz pasują do codziennego stroju.

Styl: minimalizm i wyraźne detale.

Jednym z najważniejszych trendów jest powrót do minimalizmu z lat dziewięćdziesiątych. To proste kroje i stonowane ubrania. Ale żeby nie było nudno, dodajemy coś jeszcze:



- Koronki i frędzle przyciągające wzrok.

- Ciekawe faktury znakomicie urozmaicają codzienne stylizacje.

- Delikatne wzory (na przykład kwiaty).

Stylizacje dopełniają:

- Proste sneakersy.

- Małe torebki w intensywnych kolorach.

- Biżuteria i chustki.

Wiosna 2026 to sezon odwagi i zabawy modą. Możemy łączyć różne style, kolory i fasony, tworząc własny, niepowtarzalny look. Najważniejsze? Być sobą i czuć się dobrze w tym, co nosimy!

JT



Majówka już niedługo, więc najwyższy czas, by zacząć zastanawiać się nad planami. Każdy z nas wie, że jak majówka to grill, ale co z resztą dni? Jeśli nie macie planów na pozostałe dni, już przychodzę z pomocą. Oto krótka lista najciekawszych miejsc blisko nas, bo po co jeździć daleko, gdy ma się wszystko pod nosem.

Gdyby naszła nas ochota na spacer, jednym ze ślicznych i jednocześnie ciekawych miejsc do odwiedzenia jest Ojcowski Park Narodowy w Ojcowie. To park ze skałami wapiennymi, jaskiniami czy choćby ruinami zamku, idealne miejsce do spędzania czasu z rodziną podczas spaceru wśród natury. Jeśli jednak to miejsce zostało już odhaczone na waszej liście, mam w zanadrzu jeszcze dwie propozycje. Pierwszą są Dolinki Kra-

Miejscówki na majówkę

kowskie. To liczne doliny pełne pięknej zieleni oraz widoków. Drugą jest natomiast największa pustynia w Polsce, Pustynia Błędowska. Ktoś może sobie pomyśleć, że co takiego może być na pustyni oprócz piasku. Otóż nie tylko, są tam piękne widoki, wiele tras pieszych i rowerowych czy miejsc do odpoczynku. Te wszystkie trzy miejsca są idealne do spędzenia czasu na łonie natury, gdy nie ma się co robić.

Jeśli jednak preferujecie odpoczynek, to nie macie się czym martwić, dla was również znajdzie się coś wartego uwagi. Patrząc na aktualną pogodę, zapowiada się naprawdę ciekawie. Piękna pogoda to okazja na spędzenie czasu nad wodą, i nie, nie

mam na myśli zwykłego siedzenia nad Wisłą. Chodzi mi tutaj o popularne miejsce nad jeziorem, mianowicie Zakrzówek. Miejsce nad wielkim jeziorem, wraz z plażą. Mamy tam możliwość spędzenia naprawdę całego dnia. Możemy pójść popływać, przejść dmuchany tor przeszkód czy wypożyczyć rowerki wodne dla osób, które nie potrafią lub po prostu nie mają ochoty popływać. Podobnym miejscem jest Kryspinów, jest to również plaża nad jeziorem, z takimi samymi atrakcjami. Kolejnym miejscem do odpoczynku, już nie nad wodą, jest Kopic Krakusa w Krakowie. Wielki kopic, na który można wejść i urządzić ze znajomymi piknik przy oglądaniu pięknej panoramy Krakowa, zwłaszcza podczas zachodu słońca.

To by było na tyle z tych najciekawszych miejsc, jeśli chodzi o to, co jest najbliższe. Znajdzie się coś dla tych, którzy chcieliby produktywnie wykorzystać ładną pogodę w wolnym czasie, jak i dla tych, którzy mają w planach odpoczynek. Mam nadzieję, że teraz macie już zaplanowany czas na najbliższą majówkę, aby spędzić ją najlepiej, jak się da.



Domowe sposoby na piękną skórę

Dbanie o skórę i cerę jest ważne, szczególnie teraz, gdy większość z nas jest jeszcze młoda i chce wyglądać ładnie. Niestety ważną rzeczą stojącą na drodze do tego są pieniądze, ponieważ nie oszukujemy się, większość z nas nie chce wydawać milionów na kosmetyki. Zawsze jednak jest prostsze wyjście z tej sytuacji, mianowicie można zrobić je samemu. Ale jak? Oto kilka pomysłów, jak tanio i w miarę szybko przygotować samemu takie kosmetyki:

Maseczka z jogurtu naturalnego:

W misce wymieszaj dwie łyżki dowolnego jogurtu naturalnego, pół łyżeczki płynnego miodu oraz pół łyżeczki oliwy z oliwek. Mieszankę nałóż na oczyszczoną skórę twarzy i pozostaw na 10 minut, zmyj dokładnie letnią wodą.

Jogurt naturalny to doskonałe źródło wapnia, białka, witamin z grupy B oraz cynku – składników, które korzystnie wpływają na wygląd cery. Połączenie go z miodem i oliwą z oliwą to szybki sposób na przywrócenie skórze nawilżenia.

Maseczka z jabłka i cytryny:

Średniej wielkości jabłko umyj, obierz, a następnie zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Odlej nadmiar płynu i dodaj kilka kropli soku z cytryny. Maseczkę nałóż na twarz i zmyj po 15 minutach.

Propozycja ta wykazuje podobne działanie co peeling enzymatyczny. W naturalny sposób usuwa martwy naskórek oraz oczyszcza skórę.

Propozycja ta wykazuje podobne działanie co peeling enzymatyczny. W naturalny sposób usuwa martwy naskórek oraz oczyszcza skórę.

Propozycja ta wykazuje podobne działanie co peeling enzymatyczny. W naturalny sposób usuwa martwy naskórek oraz oczyszcza skórę.

Systematycznie stosowana może pomóc w walce z przebarwieniami.

Wcierka z pokrzywy i skrzypu:

Zalej wrzątkiem suszone ziele pokrzywy i skrzypu. Gdy napar ostygnie, odcedź go i wcieraj w skórę głowy 1–2 razy dziennie. Wzmacnia cebulki i przyspiesza porost włosów.

Wcierka z szaflwii i skrzypu:

Zaparz po łyżeczce suszonej szaflwii i skrzypu połnego w szklance wrzątku. Gdy ostygnie, odcedź i wcieraj w skórę głowy. Dodaje objętości i blasku oraz wzmacnia cebulki.

Peeling kawowy:

Wymieszaj 3 łyżeczki kawowych fusów, 1 łyżeczkę cynamonu oraz 5 łyżeczek oliwy z oliwek. Nałóż mieszankę na zwilżoną skórę twarzy, a następnie spłucz ciepłą wodą.

Peeling cukrowy:

W naczyniu wymieszaj 2–3 łyżki białego lub trzcinowego cukru z 1 łyżeczką miodu oraz 1 łyżką naturalnego żelu aloesowego. Peeling nałóż na umytą twarz i pozostaw na kilka minut. Podczas spłukiwania wmasuj go delikatnie w skórę.

MM



Najnowsze gry komputerowe, które zyskały na popularności! O czym są?

W 2026 roku na świecie ukazały się nowe tytuły gier, z czego niektóre bardzo oczekiwane. Wśród tych najgłośniejszych tytułów mamy możliwość zagrania w bardzo różne gry – od horrorów psychologicznych, przez wielkie gry akcji aż do zabawnych kooperacyjnych produkcji. Każda z nich oferuje najróżniejsze doświadczenia.

Zacznijmy od psychologicznego horroru „No, I'm Not a Human”. Gra jest usytuowana w świecie, który został opanowany przez tajemnicze potwory podzrywające się pod ludzi. Zadaniem gracza jest przetrwanie; co noc musi on zdecydować, komu może ufać, a kto tylko udaje człowieka. Każda decyzja ma znaczenie, ponieważ wpuszczenie do domu niewłaściwej „osoby” może skończyć się śmiercią. Gra opiera się na utrzymaniu ciągłego napięcia oraz podejmowaniu trudnych wyborów.

„Resident Evil Requiem” to kolejna część słynnej serii horrorów survivalofabularnych. Akcja jest związana jest z tajemniczymi eksperymentami biologicznymi oraz zagrożeniem spowodowanym przez zmutowane stworzenia. Gracz

eksploruje mroczne lokacje, walczy o przetrwanie i odkrywa kolejne sekrety związane z katastrofą Raccoon City.

Ważną rolę odgrywa tutaj atmosfera, jaką gra wprowadza, ograniczone zasoby oraz walka z potężnymi przeciwnikami.

„Crimson Desert” to rozbudowana gra w typie RPG osadzona w świecie fantasy. W niej gracz musi się wcielić w wojownika imieniem Kliff, który przemierza ogromny, otwarty, pełen walk, politycznych konfliktów, niebezpieczeństw świat. Oprócz samych walk gra umożliwia nam eksplorowanie miast, wykonywanie misji pobocznych i wpływanie na los całego królestwa.

„Peak” to dosyć nietypowa gra kooperacyjna, w której zadaniem graczy jest wspólne wspinanie się na szczyt ogromnej góry. Brzmieć może banalnie, lecz w praktyce teren, po którym się przemieszczają gracze,



jest bardzo trudny, a jeden mały błąd może spowodować, że cała drużyna spadnie. Trzeba współpracować, pomagać sobie nawzajem i dobrze planować każdy ruch.

Ostatnim ważnym punktem na liście jest gra, na której premierę każdy gracz niecierpliwie czeka, a zaplanowana jest na listopad 2026 roku. To oczywiście „Grand Theft Auto IV” (GTA 6) – jej akcja rozgrywa się w nowoczesnym Vice City, które jest inspirowane Florydą. Gracze śledzą historie Lucii i Jasona – dwójki głównych bohaterów żyjących w przestępczym świecie. W grze można wykonywać napady, uciekać przed policją, prowadzić samochody oraz swobodnie eksplorować ogromne miasto. Gra ma łączyć filmową fabułę z pełną akcją grą.

Sport dla każdego

Jeśli ktoś z nas fascynuje się uprawianiem sportu, utrzymywaniem zdrowego trybu życia i sylwetki lub chciałby rozpocząć taką przygodę, poniżej przygotowałam kilka zróżnicowanych ofert ćwiczeń w Myślenicach, które mogą ci się spodobać.

4Fit to miejsce, gdzie znajdziesz ofertę zajęć grupowych lub treningów fitness skoncentrowanych na poprawie kondycji, wzmocnieniu mięśni i poprawie postawy ciała. Popularność zyskały zajęcia związane ze zdrowym kręgosłupem, które pomagają zmniejszyć napięcia mięśniowe, poprawiają ruchomość oraz zapobiegają bólom pleców. To idealne rozwiązanie dla nas – uczniów spędzają-

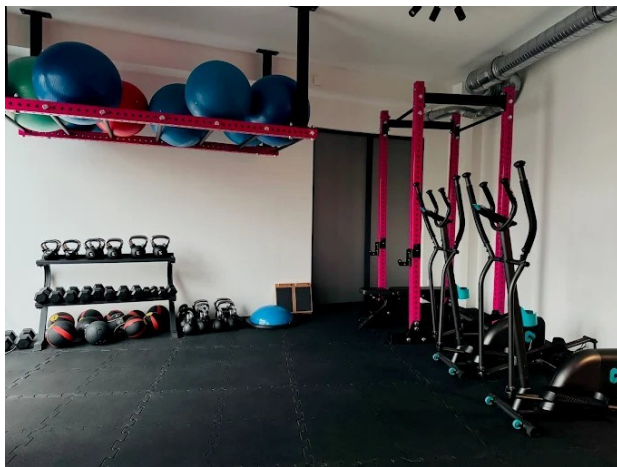
cych większość czasu w pozycji siedzącej.

NoMi Pilates Studio oferuje zajęcia grupowe skupione na wzmocnieniu mięśni głębokich, poprawie postawy oraz zwiększeniu elastyczności ciała. W ofercie znajdziemy zajęcia dla początkujących oraz zaawansowanych, prowadzone pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Poza zwykłym pilatesem prowadzonym na macie studio jest wyposażone w maszyny do ćwiczeń, tzw. reformery, które pozwalają dostosować ćwiczenia indywidualnie do potrzeb ćwiczącego.

Baby Trenują – studio przeznaczone dla kobiet, zapewniające swobodę



i komfort. Oferuje treningi personalne, które pozwalają dopasować indywidualnie potrzeby, cele i godziny treningów oraz skupiają się na precyzji wykonywanych ćwiczeń pod okiem trenera. W ofercie znajdziemy również treningi grupowe, m.in. obwodowe – ogólnorozwojowe, które mają na celu usprawnić i wyrzeźbić ciało, funkcjonalne – treningi siłowo-wytrzymałościowe dedykowane osobom wykonującym pracę fizyczną lub tym, którzy większość czasu spędzają w pozycji siedzącej, sztangi – trening wzmocniający, pomagający w rozbudowie mięśni i rzeźbieniu sylwetki, zdrowy kręgosłup – trening dla kobiet, które chcą zniwelować dolegliwości bólu kręgosłupa i stawów; zmniejsza ryzyko urazów oraz poprawia sprawność ogólną. Oferta jest bardzo rozbudowana i warta sprawdzenia. Studio wyróżnia się możliwością spędzenia wolnego czasu w przyjemnej atmosferze, w kobiecym gronie, z poczuciem komfortu podczas treningu.



BodyBloom – studio przeznaczone również głównie dla kobiet, które chcą zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie w przyjemnej atmosferze. Oferta zakłada zajęcia grupowe oraz treningi personalne, dopasowane do różnych poziomów zaawansowania. Na zajęciach szczególną uwagę zwraca się na poprawę kondycji, wzmocnienie mięśni oraz rozluźnienie napięć mięśniowych. Można również skorzystać z masażu i analizy ciała, aby się zrelaksować i kontrolować postępy.

W Myślenicach znajdziemy również siłownię, które są doskonałym sposobem na nudę i spędzenie wolnego czasu. Godzinna dawka ruchu ma duży wpływ na nasze ciało i samopoczucie. Ważną kwestią przy samodzielnym chodzeniu na siłownię jest jednak świadomość i poprawność wykonywanych ćwiczeń, dlatego warto najpierw skonsultować się z trenerem personalnym.

Polecane siłownie:

- AS GYM Myślenice
- Boutique Gym (dla kobiet)
- The Spot
- Hala Sportowa na Zarabiu.

MS

Suplementy – hit czy kit?

Czym w ogóle są suplementy?

Suplementy diety to środki spożywcze, których celem jest uzupełnienie normalnej diety. Mają niwelować niedobory witamin, minerałów lub innych substancji o działaniu odżywczym. Są skoncentrowanym źródłem składników takich jak witaminy, minerały, kwasy tłuszczowe (Omega-3), probiotyki czy ekstrakty roślinne. Suplementy muszą być sprzedawane w dawkach umożliwiających precyzyjne odmierzenie, najczęściej jako tabletki, saszetki z proszkiem, syropy lub krople.

Ale jakie zagrożenia mogą wiązać się z suplementacją?

1. Przedawkowanie: Nadmiar witamin, szczególnie rozpuszczalnych w tłuszczach, czyli A, D, E, K, oraz składników mineralnych (np. żelazo) może być szkodliwy dla organizmu. Nie są wydalane z moczem, lecz magazynują się w organizmie, głównie w wątrobie i tkance tłuszczowej. Proces ten sprawia, że łatwiej o ich kumulację do poziomu toksycznego, zwanego hiperwitaminozą.



2. Interakcje z lekami: Składniki suplementów mogą osłabiać lub nasilać działanie przyjmowanych leków.

3. Problemy pokarmowe: Niewłaściwie dobrane suplementy mogą powodować nudności, bóle brzucha, wzdęcia i biegunki.

4. Suplementy z nieznanego źródła: Unikać trzeba preparatów obiecujących „cudowne” efekty, bo mogą być groźne dla zdrowia, dlatego warto kupować suplementy renomowanych marek, które podlegają kontroli jakości.

Aby nie szkodzić sobie dietą i suplementami, podstawą jest racjonalna dieta, a nie sama tabletką suplementu. Suplementacja powinna być indywidualna, poprzedzona badaniami krwi i konsultacją lekarską, a nie oparta na reklamach.

WP

_bez_nazwy//

Zespół Szkół im. A. Średniawskiego
ul. 3 Maja 97b 32-400 Myślenice
Tel.: 12 272 01 18
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.



Pierwsze wiosenne warzywa, czyli tzw. nowalijki, to m.in. rzodkiewka, młoda marchewka, sałata, szczypiorek, cebulka dymka, botwinika czy szparagi. Po zimie dobrze jest wprowadzić je do diety, ponieważ zawierają sporo witamin, np. C i A, oraz kwas foliowy. Najczęściej jemy je na surowo, ale można je też ugotować, upiec albo krótko poddusić. Dzięki nim potrawy są świeże i bardziej wiosenne.

Proste przepisy z nowalijek:

Twaróg z rzodkiewką

Do miski włóż twaróg i dodaj trochę jogurtu naturalnego albo śmietany. Na-

stępnie pokrój rzodkiewkę i posiekaj szczypiorek. Wszystko dopraw solą i pieprzem, a potem wymieszaj.

Wiosenna kanapka

Kromkę chleba posmaruj masłem. Połóż na niej liść sałaty, plasterki ogórka i rzodkiewki. Na koniec posyp szczypiorkiem.

Salatka z rzodkiewką i serem feta

Pokrój sałatę, rzodkiewkę i ogórka, a potem wrzuć do miski. Dodaj pokruszony ser feta i polej oliwą z oliwek. Całość delikatnie wymieszaj.

Nowalijki na talerzu

Chłodnik ogórkowy

Jogurt lub kefir zblenduj z ogórkiem, czosnkiem, koperkiem i szczypiorkiem. Dodaj soli i pieprzu. Wstaw do lodówki, żeby chłodnik był zimny.

Makaron z pesto z liści rzodkiewki

Liście rzodkiewki zblenduj z oliwą, orzechami i startym parmezanem. Gotowy sos wymieszaj z ugotowanym makaronem.

KR

źródło: przepisy.pl