



_bez_nazwy//

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

**2023/2024
numer 4**

marzec – kwiecień

Witajcie!

Czas leci nieubłagalnie i jest już bliżej niż dalej do upragnionego przez wszystkich końca roku ;) Ale przed nami jeszcze dwa miesiące ciężkiej pracy! Dlatego dziś proponujemy Wam przegląd najciekawszych wydarzeń w szkole z ostatnich tygodni, a także artykuły podpowiadające, jak zadbać o siebie, żeby z radością korzystać z wiosny i coraz cieplejszych dni.

Zapraszamy do lektury!

XX Powiatowe Zawody Matematyczne

Miło nam poinformować, że w tegorocznych XX Powiatowych Zawodach Matematycznych pod Patronatem Starosty Powiatu Myślenickiego laureatami zostali między innymi uczniowie naszej szkoły. Spośród 155 uczestników najlepsi przedstawiciele „Średniawskiego” to Piotr Wątor z kl. 1TP – I miejsce w kategorii AT, Nazarii Kovalchuk z kl. 1TI –

III miejsce w kategorii AT oraz Hubert Kasprzycki z kl. 2TP – III miejsce w kategorii BT. 4 kwietnia w sali obrad Starostwa Powiatowego odebrali oni nagrody i dyplomy. Serdecznie gratulujemy!

A jeśli jesteście ciekawi, jakie zadania rozwiązywali uczestnicy, znajdziecie je na stronie internetowej naszej szkoły.

(red.)



XX Targi Edukacyjne i dni otwarte szkoły

W pierwszy dzień wiosny w naszej szkole odbyły się XX jubileuszowe Targi Edukacyjne Powiatu Myślenickiego. Na hali sportowej zebrało się liczne grono uczniów, wystawców oraz zaproszonych gości.

Uroczystość rozpoczął dyrektor Jerzy Cachel, który przywitał serdecznie wszystkich przybyłych uczniów, nauczycieli i opiekunów oraz życzył, aby czas spędzony podczas ich trwania był owocny i przyniósł uczniom wiele wartościowych informacji. Następnie głos zabrał starosta powiatu myślenickiego Józef Tomal. W swoim wystąpieniu przedstawił bogatą ofertę Powiatu Myślenickiego dla ósmoklasistów, przywitał przybyłych gości, a także życzył powodzenia w wyborze szkoły i na egzaminach w szkole podstawowej. Kolejnym prelegentem był ks. kanonik Adam Pawicki.

Oficjalne rozpoczęcie dobiegło końca i uczniowie rozpoczęli obchód poszczególnych stanowisk szkół. Stoisko naszej szkoły było widoczne już z daleka. Zostało licznie odwiedzone przez

uczniów szkół podstawowych, którzy z zaciekawieniem i aktywnie brali udział w pokazach. Mogli oni m.in. wykonać sobie zdjęcie, które następnie zostało wywołane przez naszych uczniów i stanowiło miłą pamiątkę tego spotkania. Uczniowie technikum reklamy również angażowali przybyłych do aktywnej pracy na stanowisku grafika komputerowego. Obok uczniowie technikum informatycznego oraz programiści na żywo tworzyli strony internetowe, pisali programy w różnych językach. Niedaleko znajdowało się stanowisko, na którym można było poćwiczyć i zamontować poszczególne elementy zestawu komputerowego. Zwiedzający mogli również zapoznać się z najnowszym

sprzętem elektronicznym. W tym roku widoczne były także dwie maskotki naszej szkoły. Uczniowie „Średniawskiego” aktywnie działali, rozdając ulotki reklamowe oraz rozmawiając z zainteresowanymi.

Uczniowie naszej szkoły licznie zaangażowali się w oprowadzanie przybyłych grup. Nasi goście mogli zwiedzić szkołę, zobaczyć trwające lekcje, a także zapytać i otrzymać wiele ciekawych informacji oraz wyjaśnienie różnorodnych zagadnień.

Wszystkim zaangażowanym osobom w przeprowadzeniu Targów serdecznie dziękujemy. Ósmoklasistów serdecznie zapraszamy do naszej szkoły we wrześniu!

Tekst i foto: **PB**
(skrót pochodzi od redakcji)



W świecie Harry'ego Pottera – konkurs czytelniczy

Zorganizowana dwa lata temu pierwsza edycja konkursu czytelniczego dotyczącego wiedzy o świecie Harry'ego Pottera spotkała się z dużym odzewem. W związku z tym zorganizowano drugą edycję tych zmagień, tym razem pod tytułem „Harry Potter i najtrudniejsze zagadki”. Ale to nie jest jedyna zmiana.

W tym roku wspólnie z anglistami przygotowano test w języku angielskim, a dodatkowo pytanie otwarte w języku polskim. Należało więc wykazać się wiedzą o czarodziejskim świecie, znajomością języka angielskiego, a także można było wykorzystać swoją wyobraźnię i umiejętności pisarskie. Uczestnicy konkursu musieli wiedzieć między innymi, co jest rdzeniem różdżki Harry'ego, umieć wymienić Zaklęcia Niewybaczalne oraz poprawnie zapisać imiona i nazwiska postaci znanych z książek. W ostatnim pytaniu ich zadaniem było natomiast opisanie dnia z życia Hagrida. Powstały bardzo ciekawe prace, pokazujące, że ich autorzy doskonale znają świat młodego czarodzieja, ale i mają wspaniałą wyobraźnię.



Komisja konkursowa w składzie: bibliotekarka szkolna Arleta Garbień i polonistka Elżbieta Górecka ze względu na wysoki poziom wszystkich uczestników postanowiła nagrodzić aż cztery osoby:



trzecie miejsce zdobyła Emilia Szafraniec z klasy 1TR

drugie miejsce otrzymał zwycięzca pierwszej edycji Paweł Hobot z klasy 4T1B

pierwsze miejsce ex

aequo przypadło dwóm uczestniczkom, którym udało się bezbłędnie rozwiązać test anglojęzyczny: Julii Cepak z klasy 2TP i Nikoli Bednarz z klasy 4TR.

Wręczenie nagród odbyło się w środę 28 lutego (nieobecna w tym dniu Emilia odebrała nagrodę dzień później). Uczniowie otrzymali z rąk dyrektora Jerzego Cachla dyplomy i nagrody rzeczowe ufundowane przez Radę Rodziców.

Serdecznie dziękuję wszystkim uczestnikom konkursu!

AG

Odkrywamy Niemcy

W klasie 2TR na lekcji języka niemieckiego w ramach powtórzenia i utrwalenia wiadomości wykorzystaliśmy grę planszową wykonaną przez obecną klasę 3TIA, realizującą w roku szkolnym 2021/2022 innowację pedagogiczną „Odkrywamy Niemcy”. Głównym celem przeprowadzonej innowacji było poszerzenie i zdobywanie wiadomości o krajach niemieckiego obszaru językowego, wzbudzanie ich zainteresowań literaturą, historią, geografiami i kulturą tych

krajów, a także wzmocnienie motywacji do nauki języków obcych. Uczniowie mieli okazję pracować z mapą, doskonalić umiejętności korzystania z różnorodnych źródeł informacji i zdobywać wiedzę geograficzną. Ich zadanie polegało na wykonaniu mapy Niemiec i opracowaniu gry planszowej, którą będzie można wykorzystywać do utrwalania struktur leksykalno-gramatycznych na lekcjach.

Uczniowie klasy 2TR, grając w parach, losowali miasto niemieckie, do które-

go chcą pojechać, a następnie środek transportu, którym muszą dotrzeć w miejsce docelowe. W każdej nowej kolejce losowali inny środek transportu i przechodzając przez kolejne pola planszy, tworzyli po niemiecku zdania opisujące dokąd, przez jakie miasto i jakim pojazdem podróżują. Musieli też powiedzieć, w którym kraju związkowym leży wylosowane miasto. W ten sposób uczniowie mogli utrwalić nie tylko nazwy środków transportu, ale także położenie miast na mapie. Wygrała para, która odwiedziła najwięcej miast.

JUS

Turniej Piłki Nożnej o Puchar Dyrektora ZS

W tegorocznym turnieju brały udział drużyny z 16 klas naszej szkoły. Po trzech miesiącach rywalizacji grupowej, ćwierćfinałach i półfinałach nadszedł czas wielkiego finału.

Po dramatycznym, wyrównanym i stojącym na bardzo wysokim poziomie sportowym spotkaniu zwycięska okazała się klasa 4TIB, która po dogrywce i serii rzutów karnych pokonała swoich rywali z klasy 2TIA – co warto podkreślić,

2TIA w finale turnieju zameldowała się drugi raz z rzędu. Trzecie miejsce w turnieju zdobyła reprezentacja klasy 5TIB.

Pamiątkowy puchar dla zwycięzców oraz nagrody w formie bonów podarunkowych do sklepu sportowego wręczył osobiście dyrektor Jerzy Cachel.

Komisja sędziowska w składzie: Dariusz Walas oraz Marek Kosakowski wręczyła również nagrody indywidualne. Najlepszymi

zawodnikami okazali się Wiktor Biela z klasy 4TIB i Igor Urbaniak z 2TIA, natomiast najlepszymi bramkarzami Jakub Korabik z 4TIB i Jan Parszywka z 2TIA.

Cały turniej stał na bardzo wysokim poziomie sportowym, a drużyny rywalizowały zgodnie z duchem fair-play.

Do zobaczenia za rok na następnej edycji Turnieju.

Zespół Kultury Fizycznej

Warsztaty profilaktyczne poświęcone cyberprzemocy

6 marca odbyły się w naszej szkole warsztaty profilaktyczne na temat cyberprzemocy oraz bezpieczeństwa w sieci dla uczniów klas ILO, 1TI oraz ITP. Warsztaty przeprowadziły dwie panie adwokat – Natalia Bryła i Karolina Lieber z kancelarii PREMIUM w Oświęcimiu. Spotkanie zostało zrealizowane w ramach II edycji akcji „Adwokaci rozjaśniają prawo” organizowanej przez Adwokaturę Polską.

Podczas warsztatów poruszone zostały bardzo ważne i aktualne problemy, z którymi na co dzień spotyka się współczesna młodzież, tj. stalking oraz cyber-

stalking, podszywanie się oraz kradzież tożsamości, hejt i mowa nienawiści, a także ochrona danych w internecie. Panie adwokat w sposób przystępny i zrozumiały wytłumaczyły, jaka jest różnica pomiędzy hejtem a krytyką, kiedy możemy mówić o zniewadze, a kiedy o zniesławieniu, a także czym jest groźba karalna oraz fałszywe oskarżenia. Co bardzo istotne – uczniowie dowiedzieli się, jakie konsekwencje prawne grożą im za naruszenia w przestrzeni internetowej oraz jak mają się zachować w sytuacji, gdy takie naruszenia skierowane są przeciwko ich osobie. Dzięki warsztatom uczniowie po-

znali także wiele kluczowych pojęć prawnych, jak również dowiedzieli się, gdzie mogą szukać pomocy i uzyskać wsparcie. Uczniowie klas pierwszych bardzo aktywnie uczestniczyli w zajęciach, chętnie włączając się w dyskusję.

Bardzo dziękujemy Paniom mecenas za przeprowadzenie ciekawych warsztatów, jak również kancelarii PREMIUM za zaangażowanie się w promowanie wiedzy prawnej wśród młodych ludzi. Mamy nadzieję, że nie było to nasze ostatnie spotkanie!

Ważne telefony:

800 080 222

całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów

800 121 212

dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111

telefon zaufania dla dzieci i młodzieży



AW

Drogi Grzegorzu! – listy Kordiana

Piszę do Ciebie z dalekiej podróży, która okazała się być zarówno wyzwaniem, jak i niezwykłą przygodą. Każdy dzień przynosi mi coś nowego. W tych obcych dla mnie miejscach uczę się wiele o świecie i o sobie samym...

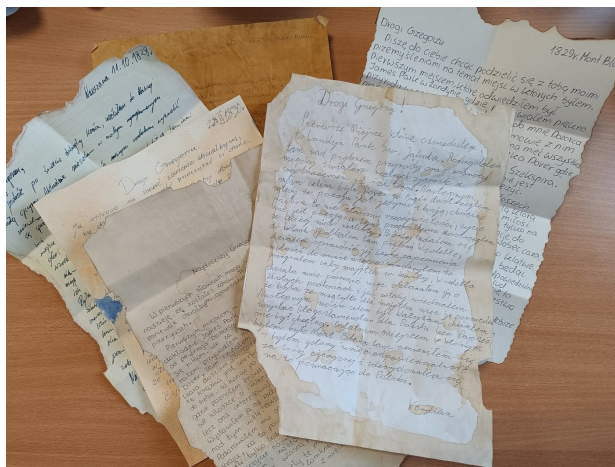
Tak mógłby wyglądać początek listu, który pisał Kordian do swojego sługi, ale przede wszystkim przyjaciela – Grzegorza.

Kiedy na lekcji języka polskiego nadszedł czas analizy drugiego aktu „Kordiana”, uczniowie klasy 2TR wcieliли się w rolę bohatera utworu Słowackiego. Ich zadaniem było przygotowa-

niej (mieli zachować realia epoki) i podzielenie się przeżyciami oraz wrażeniami z przebytej podróży. Kordian dzielił się z Grzegorzem tym, czego doświadczył i do jakich wniosków doszedł. Pisał z Mont Blanc o swojej idei, z więzienia, żegnając się z życiem, był nawet tak odważny, że w liście napisał o spotkaniu spiskowców...

Klasa 2LOH realizowała natomiast ten temat w formie pamiętnika, który miał zostać przekazany Grzegorzowi, gdyby została wykonana na nim egzekucja...

EG



Nauka z InstaLing

W roku szkolnym 2023/2024 Zespół Szkół im. Andrzeja Średniawskiego po raz kolejny bierze udział w Programie InstaLing dla Szkół. InstaLing to innowacyjne narzędzie do optymalizacji nauki słownictwa wykorzystywane w nauczaniu języków obcych. Zaletami aplikacji są jej dostępność oraz aktualność. InstaLing to narzędzie bezpłatne, a słownictwo przydzielane uczniom jest powiązane z treściami poznawanymi na zajęciach w szkole. Wykonanie codziennej sesji zajmuje kilka minut i można ją wykonać na komputerze w domu lub na telefonie chociażby w drodze do szkoły.

Uczniowie naszej szkoły biorący udział w programie otrzymali przydzielone przez nauczyciela indywidualne loginy i hasła do kont. Regularna praca z aplikacją motywuje uczniów do systematycznej pracy pod okiem nauczyciela i przynosi pozytywne rezultaty w krótkim czasie. Jest także bardzo ważnym elementem samokształcenia.

Pod koniec stycznia zakończyła się już XXI edycja programu, natomiast od 1 lutego 2024 roku ruszyła kolejna jego odsłona, do udziału w której gorąco zapraszamy. Wystarczy zgłosić się do nauczyciela języka angielskiego lub niemieckiego i założyć konto.

MP

DLACZEGO INSTALING?

Ucz się efektywnie

Najlepsze efekty daje krótka, ale systematyczna nauka. Rozwiązuj codzienne kilkuminutowe sesje, poznawaj nowe słówka, utrwalaj te, które zostały już poznane i powiększaj swoją znajomość słownictwa każdego dnia.

Używaj gdziekolwiek jesteś

Pragniemy umożliwić ci codzienną naukę w dowolnych warunkach. W domu, w szkole, w autobusie. Na komputerze, tablecie lub smartfonie. Z InstaLing możesz korzystać wszędzie.

Obserwuj postępy

Monitoruj postępy i systematyczność pracy swoich uczniów/dzieci dzięki dostępowi do przejrzystych raportów i zobacz ich zaangażowanie w naukę słownictwa.

III miejsce Karoliny w konkursie na fraszkę

13 lutego 2024 roku ogłoszono finałowe wyniki Ogólnopolskiego Konkursu na Walentynkową Fraszkę organizowanego przez Gminny Ośrodek Kultury i Sportu w Pcimiu. W kategorii młodzieżowej uczennica klasy 5TPR Karolina Zubek (opieka Elżbieta Górecka) zajęła trzecie miejsce za swoje dwie fraszki.

Serdecznie gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

EG

Poniżej napisane przez Karolinę fraszki:

Ptaka miłości

*Szlachetny ptak nad
góry się wzbiera,*

*Niosąc miłości pełne
pragnienia,*

*Czasem w goryczy pióra
opiera,*

*Lecz miłość ważna
zawsze, gdy szczerza.*

O Walentynie

*Walenty mój słodki
jak miód*

*Miłości mojej ukążę Ci
cud.*

*Jak wielkie uczucie
łączy dziś nas,*

*Tego nie wie na pewno,
żadna z ludzkich
ras.*

*Ty mym szczęściem
i wielkim marzeniem,*

*Ty mym życiem, nie
będziesz wspomnie-
niem,*

*Dajesz mi kwiaty, in-
tencje Twe szczerze,*

*Lecz jeszcze nie wiesz,
nie trzeba mi wiele.*

*Walenty mój podpo-
wiem ci szczerze,*

*Ja w nas i w naszą
miłość wierzę.*

DOMOWA APTECZKA

SPF – co powinniśmy o nim wiedzieć?

Co to SPF?

Jest to nic innego jak wskaźnik ochrony przed promieniowaniem UVB. Jego nazwa pochodzi od słów *Sun Protection Factor* – czyli jest to czynnik ochrony przeciw-słonecznej. To on zapewnia nam bezpieczeństwo skóry przed wszelkimi poparzeniami, przebarwieniami czy rumieńcami.

Podział SPF ze względu na poziom ochrony

Stosując krem z filtrem, musimy pamiętać, że nie każdy zapewni nam takie samo zabezpieczenie przed promieniowaniem. Warto zastanowić się więc, jaka moc jest dla nas odpowiednia, na podstawie mocy światła słonecznego, czasu, który na nim spędzimy, oraz naszej cery – tego, jakie potrzeby ma nasza skóra i jaki jest jej rodzaj. Poziomy ochrony wygląda następująco:

Niska ochrona – SPF 10

Średnia ochrona – SPF 15, 20, 25

Wysoka ochrona – SPF 30, 50

Bardzo wysoka ochrona – SPF 50+.

Wartość kremów przeciw-słonecznych ustalana jest

w laboratoriach na podstawie minimalnej dawki promieniowania UV powodującej wystąpienie rumienia.

Jak go stosować?

Używanie SPF to nic prostszego! Warto jednak pamiętać o kilku ważnych rzeczach, aby ochrona była w 100% skuteczna.

1. Stosuj preparat przynajmniej 30 minut przed wyjściem na zewnątrz.

2. Reaplikuj krem co 2–3 godziny oraz po wyjściu z wody.

3. Używaj go obficie – jeśli boisz się nałożyć za mało, możesz skorzystać z metody tzw. „dwóch palców”, mianowicie nakładając produkt proporcjonalnie do długości palca wskazującego i środkowego.

4. Pamiętaj o każdym miejscu swojego ciała – szczególnie o pachach, karku, uszach czy szyi.

Jak wpływa na nas promieniowanie?

Dbając o naszą skórę i zabezpieczenie się przed szkodliwym promieniowaniem, możemy uchronić się przed:

– przyspieszonym procesem starzenia się skóry

– pojawieniem się licznych przebarwień, rumienia czy oparzeń słonecznych

– rakiem skóry przez zwiększenie produkcji wolnych rodników

– rozwojem reakcji alergicznych.

JU

Olejki eteryczne

W starożytności olejki eteryczne były bardzo drogocenną rzeczą, a metody ich wytwarzania znali tylko nieliczni. Dziś używamy ich przede wszystkim w aromaterapii jako środek relaksujący, uspokajający i leczniczy. W zależności od potrzeb możemy wybierać wśród wielu produktów różniących się zapachem i właściwościami. Jedne pomagają załagodzić objawy związane z depresją, inne pomagają w leczeniu zmian skórnych, a jeszcze inne wykorzystywane są jako środek wykrztuśny.

Bardzo popularną formą wykorzystywania olejków

jest aromaterapia. Okazuje się ona skutecznym sposobem na rozwiązywanie wielu problemów zdrowotnych i dolegliwości. Polega na wykorzystaniu zapachów pochodzących z olejków eterycznych o pochodzeniu roślinnym.

Olejki eteryczne pozyskuje się z drzew, krzewów i kwiatów rosnących w różnych zakątkach świata. Powstają poprzez destylację parową, wyciskanie lub ekstrakcję za pomocą rozpuszczalników. Poszczególne olejki różnią się składem chemicznym i właściwościami. Naturalne olejki zawierają m.in. terpeny, alkohole, fenole, aldehydy, ketony, laktony, kwasy i estry.

Zastosowanie olejków eterycznych:

Kompresy – gorące kompresy z aromaterapią stosuje się na bóle reumatyczne, artretyczne lub mięśniowe.

Inhalacje – olejki eteryczne wykorzystywane są do inhalacji w przypadku leczenia schorzeń górnych dróg oddechowych.

Sauna aromaterapeutyczna – właściwości terapeutyczne olejków eterycznych idealnie wydobywane są w saunie. Wytwarza się wówczas znaczna ilość pary, która działa inhalująco i pomaga pozbyć się bakterii

i wirusów z górnych dróg oddechowych.

Kąpiel aromaterapeutyczna – olejek eteryczny dolany do ciepłej, ale nie gorącej wody w wannie ma podwójne działanie terapeutyczne. Wchodzi w kontakt ze skórą i wnika do płuc podczas oddechania.

Masaż aromaterapeutyczny – to zabieg głęboko relaksujący i regenerujący organizm. Polega na delikatnym głaskaniu i rozcieraniu skóry przy pomocy roztworu olejków zapachowych w olejach roślinnych.

Kosmetyki – olejki eteryczne wykorzystywane są także w produkcji kosmetyków takich jak toniki, oliwki, szampony czy kremy. Kosmetyki aromaterapeutyczne wymagają jednak regularnego stosowania. Jednorazowe ich użycie nie przyniesie zauważalnych efektów.

Jak dobrać odpowiedni olejek?

Ważne jest to, by przy wyborze kierować się właściwościami olejków oraz naszymi potrzebami. Nigdy nie należy stosować olejków, których zapach nam nie odpowiada lub działa na nas drażniąco. Ważne też, aby olejki były naturalne, a nie syntetyczne i rozcieńczone.

Rodzaje i właściwości:

olejek różany – pomaga w leczeniu podrażnień i oparzeń, łagodzi objawy migreny i depresji, jest polecany do stosowania przy stanach lękowych

olejek eukaliptusowy – łagodzi stany zapalne, wykazuje działanie odkażające i oczyszczające; zmniejsza bóle mięśniowe, łagodzi objawy przeziębienia, grypy i zapalenia oskrzeli

olejek miętowy – działa przeciwbólowo i przeciwzapalnie, może być stosowany przy bólach miesiączkowych, migrenie i przeziębieniu

olejek cytrynowy – to olejek pozyskiwany ze skórki cytryny; poprawia nastrój, wspiera trawienie, wzmacnia układ odpornościowy, pomaga w redukcji cellulitu

olejek goździkowy – może pomóc w łagodzeniu bólu zęba, a także działać jako środek przeciwzapalny, co może łagodzić ból mięśni i stawów; jest również stosowany w leczeniu chorób układu oddechowego, takich jak kaszel i przeziębienie

olejek z werbeny – ujędrnia, odmładza i tonizuje skórę; wycisza, łagodzi napięcia nerwowe, pomaga w walce z bezsennością, jest silnym afrodyzjakiem.

Pielęgnacja stóp po zimie

Przed nami już tylko same ciepłe dni, więc pora zadbać o siebie i olśniewająco prezentować się w letnich stylizacjach czy w stroju kąpielowym na plaży. Najczęściej mówi się o włosach, twarzy czy dłoniach, jednak to stopy są narażone na wiele negatywnych czynników. Minusowe temperatury czy chodzenie w skarpetkach i ciepłych butach w zimie nie wpływają dobrze na nasze stopy. Wiosna i nadchodzące lato to pory roku, kiedy stopy często są ekspozowane w letnim obuwiu, dlatego poniżej znajdują się rady dotyczące pielęgnacji, aby każda z nas mogła cieszyć się zadbanymi stopami.

Na początku zwróćmy uwagę na paznokcie. To bardzo ważne, by obcinać je regularnie i prawidłowo, czyli prosto, a krawędzie spiliwać pilnikiem.

Aby stopy wyglądały estetycznie, należy także usuwać zrogowaciały naskórek, najlepiej używając do tego specjalnej tarki do stóp. Pamiętajmy, by robić to delikatnie. Do wyboru mamy różne rodzaje terek, np. szklane czy drobnoziarniste. Warto rów-

nież wspomnieć o elektrycznych pilnikach do stóp, które są wygodniejsze w użyciu. Taki zabieg wystarczy wykonać choćby raz w miesiącu.

Do złuszczenia martwego naskórka idealnie nada się peeling do stóp, który również je wygładzi. W drogeriach znajduje się mnóstwo tego typu kosmetyków, więc wybierzmy swojego faworyta i używajmy go regularnie. Warto także wspomnieć o skarpetkach złuszczeniowych, które równie świetnie sobie radzą.



Znajdźmy trochę czasu w tygodniu, by po całym dniu nasze zmęczone stopy miały chwilę odpoczynku. Zafundujmy im relaksującą kąpiel z olejkami, które wybierzemy według swoje-

go uznania, lub też ze specjalną solą do stóp.

Maska do stóp to także ciekawe rozwiązanie. Wystarczy, że użyjemy jej raz w tygodniu, a zadba ona o nasze stopy, sprawiając, że będą gładkie i nawilżone. To świetna alternatywa, gdy nie mamy czasu, by smarować stopy specjalnymi maściami i zakładać bawełniane skarpety, jednak to również świetna opcja regeneracji.

Krem do stóp to zdecydowanie niezbędny każdej kobiecie. Po oczyszczeniu naszych stóp na dobry koniec dnia warto zatroszczyć się o nie, smarując je kremem bogatym w witaminy.

Pamiętajmy, aby dbać o nasze stopy przez cały rok, nie tylko wiosną czy latem. To one codziennie noszą nasze ciało i wymagają regeneracji. Pielęgnujmy je świadomie, wybierzmy wygodne buty i cieszymy się pięknymi stopami.

WZ

Wiosenne przekąski

Tym razem mamy dla was trochę inną propozycję – zamiast przepisów znaleźliśmy nietypowe sposoby podania znanych przez wszystkich potraw. Smacznego!

KR



Ogórki
z twarogiem
i rzodkiewką



Roladki z szynki
z serem, papryką,
majonezem i pastą
jajeczną

Jajka
faszerowane
szynką,
ogórkami
kiszonymi
i majonezem



Roladki z tortilli
z serem, szynką,
ogórkami, pomidorami
i sałatą



Koreczki
z oliwkami,
sałatą,
ogórkiem
kiszonym
i kabanosami

_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:

Joanna Uchacz, Joanna Zając, Wiktoria
Zborowska, Kornelia Rynkowska,
Martyna Maciusek.

Opiekunowie merytoryczni:

Elżbieta Górecka,
Arleta Garbiń

Wiosna to czas, kiedy przyroda budzi się do życia, a my również odczuwamy potrzebę odświeżenia naszego otoczenia. Wiosenne porządki nie tylko sprawiają, że nasze domy i ogrody wyglądają lepiej, ale także przynoszą liczne korzyści dla naszego samopoczucia i efektywności.

Sprzątanie ogrodu

Po długim zimowym okresie ogrody często potrzebują odświeżenia. Wiosną warto zacząć od usuwania martwych liści, gałęzi i innych pozostałości po zimie. Przyniesienie roślin, podlewanie i nawożenie gleby przywrócą ogrodowi jego piękno i świeżość.

Odświeżenie wnętrza

Gruntowne sprzątanie domu to kluczowy element wiosennych porządków. Odkurzanie, mycie okien, czyszczenie mebli, dywanów i dywaników pozwoli usunąć zalegający kurz i brud. Dodatkowo organizacja szaf, szuflad i regałów pozwoli nam lepiej zapanować nad naszymi rzeczami i sprawić, że nasze wnętrza będą bardziej funkcjonalne.

Przeгляд garderoby

Wiosną warto przejrzeć naszą garderobę i pozbyć się ubrań, których już nie nosimy. Może to być doskonała okazja do przekazania niepotrzebnych rzeczy do organizacji charytatywnych.

Ponadto zorganizowanie garderoby i przechowywanie ubrań zgodnie z sezonem pozwoli nam mieć lepszy dostęp do naszych rzeczy.

Wiosenne porządki to nie tylko kwestia sprzątania, ale także dbałości o nasze otoczenie i samopoczucie. Regularne odświeżanie domu i ogrodu pozwoli nam cieszyć się pięknem wiosny oraz przygotuje nasze otoczenie do cieplejszych miesięcy. Dlatego warto poświęcić trochę czasu na wiosenne porządki, aby cieszyć się efektami przez cały sezon.

MM



Konkurs na nazwę oddziału dla młodych

15-30 kwietnia 2024

Link do regulaminu
i ankiety na stronie
www.biblioteka.myslenice.pl



Wiosenne porządki