



\_bez\_nazwy//

Gazetka szkolna redagowana przez uczniów Zespołu Szkół im. Andrzeja Średniawskiego

2015/2016  
numer 3

lutym — marzec

AMNESTY INTERNATIONAL

Warszawa, 25.01.2016

**ZASWIADCZENIE**

Zespół Szkół im. A. Średniawskiego organizował Maraton Pisania Listów 2015 roku przez co wspierał Stowarzyszenie Amnesty International w walce o pozostawienie praw człowieka.

Maraton Pisania Listów Amnesty International to największe w Polsce wydarzenie dotyczące praw człowieka. Co roku w ramach Maratonu pisańców udzieliły się tysiące listów. Mimo w realny sposób przyczyniając się do poprawy sytuacji wielu osób na całym świecie.

Powinno okazać się bardzo ważnym w organizacji Maratonu w 2015 roku i przyczyniło się do sukcesu wydarzenia.

Drogosza Nadarzyn  
Dyrektorka Stowarzyszenia Amnesty International Polska

Marlena Markiewicz  
koordynatorka Maratonu Pisania Listów Amnesty International Polska

Stowarzyszenie Amnesty International  
ul. Pułska 64/67, 00-617 Warszawa  
tel/fax: 22 257 40 49/4000-amnesty.org.pl

Informujemy, że do drugiego etapu IX Powiatowego Konkursu Języka Angielskiego zakwalifikowali się następujący uczniowie:

- Patryk Wypartowicz
- Dariusz Żmudzki
- Jakub Machowski.

Gratulujemy!

**Od redakcji**

Witajcie!

Wiosenny numer gazetki wypełniają nasze sukcesy i porady na pierwsze, wiosenne dni, zwłaszcza że wiosna zbliża się wielkimi drogami! Maturzystom przypominamy o zbliżających się nieuchronnie egzaminach ;)

WYKONANE W 2015 ROKU

**WIARYGODNA SZKOŁA**  
701 014 014 014 014

**CERTYFIKAT**  
**WIARYGODNA SZKOŁA**  
Nr 10041/104

Wydawany na zlecenie

**Technikum Nr 2 w Zespole Szkół im. Andrzeja Średniawskiego w Myslenicach**

wrazem z realizacją Programu Wiarygodna Szkoła w ramach Średnich szkół ponadgimnazjalnych w Agencjach Programu Jaka Wiarygodna Szkoła będzie w pełni zapewniła właściwy poziom edukacji, wychowania i ogólnociekawych zajęć.

Dariusz Wójcik  
Przewodniczący Rady Pedagogicznej

Wiarygodna Szkoła jest programem, który pomaga w osiągnięciu sukcesu edukacyjnego i społecznego.



Zdrowych, spokojnych, radosnych Świąt Wielkanocnych i Mokrego Dyngusa życzy całej społeczności szkolnej redakcja gazetki „\_bez\_nazwy//”.

## Otwarcie zewnętrznej siłowni

Tuż przed feriami w Zespole Szkół im. Andrzeja Średniawskiego w Myślenicach dokonano uroczystego otwarcia pierwszej na terenie Myślenic siłowni zewnętrznej. W wydarzeniu wzięli udział: starosta powiatu myślenickiego Józef Tomal, wicestarosta Tomasz Suś, skarbnik powiatu Maria Niżnik oraz dyrektor Zespołu Szkół Jerzy Cachel.

Investycję o wartości 28 tys. zł zrealizowano ze środków otrzymanych ze starostwa powiatowego w Myślenicach, a zakupiony sprzęt został tak dobrany, aby umożliwić wykonanie kompleksowego treningu wszystkich grup mięśniowych. Nie jest to jedyna inwestycja zrealizowana w ostatnim czasie z funduszy starostwa – w szkole uruchomiono także

nową pracownię komputerową, a na hali widowiskowo-sportowej zamontowano nowe nagłośnienie.

Administratorem siłowni jest Zespół Szkół im. Andrzeja Średniawskiego w Myślenicach i stanowi ona kolejny, po nowoczesnej hali widowiskowo-sportowej oraz boisku ze sztuczną nawierzchnią, element rozwijający bazę sportową szkoły, która obecnie należy do najnowocześniejszych w powiecie. Siłownia powstała głównie z myślą o uczniach, uczęszczających do Zespołu Szkół, jednak za zgodą władz szkoły będą z niej mogli korzystać również użytkownicy indywidualni oraz grupy zewnętrzne.

Ł. D.



Początkiem roku na krytej pływalni Miejskiego Ośrodka Kultury i Sportu w Myślenicach odbyły się Mistrzostwa Powiatu Myślenickiego w Pływaniu.

## Nasi pływacy

Zespół Szkół im. Andrzeja Średniawskiego reprezentowało trzech uczniów: Patryk Babraj i Jakub Obajtek z klasy 1 TIB oraz Szymon Ruśkowski z klasy 2 TG. Wszyscy startowali w rywalizacji na 50 metrów stylem grzbietowym, a dwóch uplasowało się na podium.



Szymon Ruśkowski zajął drugie miejsce, a Patryk Babraj trzecie.

Opiekunem uczniów podczas zawodów był mgr Łukasz Drewienkiewicz.

## Pierwsze miejsce Małgosi



Luty to miesiąc zarezerwowany specjalnie na porwy serca, miłosne wyznania... W takim właśnie tonie został zorganizowany 25 lutego 2016 r. w Zespole Szkół w Dobczycach Powiatowy Konkurs Poezji i Piosenki Poetyckiej „Strofy o miłości”.

Gimnazjaliści i uczniowie szkół ponadgimnazjalnych z całego powiatu rywalizowali ze sobą, recytując wiersze i śpiewając piosenki poetyckie. Naszą szkołę dzielnie reprezentowała Małgorzata Szklarz z klasy 4TA.

Zdecydowała się zaśpiewać dwie piosenki. W pierwszej zatytułowanej „Laleczka z saskiej porcelany” naszej wokalistce towarzyszyła porcelanowa lalka

rodem z sklepu Wokulskiego. Drugą – zatytułowaną „Jeżeli kochać” – Małgosia zaśpiewała w nonszalanckim czarnym kapeluszu.

Jury w składzie: Magdalena Sokołowska-Gawrońska (przewodnicząca – aktorka teatralna i filmowa), Monika Gubała (Dyrektor Szkoły Muzycznej I stopnia w Dobczycach), Renata Starmach (polonistka z Gimnazjum w Dobczycach), Katarzyna Jąkała (nauczycielka języka angielskiego w Zespole Szkół w Dobczycach) oraz Katarzyna Reszka (nauczycielka wiedzy o kulturze w Zespole Szkół w Dobczycach) oceniało m.in. dobór repertuaru, od-

powiednią dykcję oraz interpretację wybranego tekstu.

Dzięki swojemu zaangażowaniu, motywacji i dbałości o każdy szczegół Małgosia zwyciężyła, zajmując pierwsze miejsce w swojej kategorii, pokonując m.in. liczne grupy reprezentantów Zespołu Szkół w Dobczycach i Liceum Ogólnokształcącego w Myślenicach. Dnia 1 marca 2016 r. odbyła się uroczysta gala wręczenia nagród połączona z koncertem laureatów, gdzie Małgosia zaprezentowała ponownie swój repertuar, odebrała nagrodę i pozowała do pamiątkowych zdjęć.

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów, nie tylko na polu muzycznym.

EG



## Święto „Żołnierzy Wyklętych”

„Żołnierzami Wyklętymi” zwykle się nazywać żołnierzy polskiego podziemia niepodległościowego, którzy pięć lat okupacji niemieckiej zmuszeni byli zamienić na idący ze wschodu stalinowski reżim. W odróżnieniu od tej części społeczeństwa, która uznała władzę ludową narzuconą odgórnie na polecenie Stalina, Oni – wyklęci przez komunistyczny system – nie złożyli broni. Jeszcze raz poszli do lasu bronić miejscową ludność przed kradzieżami i gwałtami MO, UB i NKWD.

Przez całe lata PRL-u nazywano Ich „zapłutymi karłami reakcji”, a wszystkie niepodległościowe organizacje, do których należeli, określano jako „faszystów” czy „bandy reakcyjne spod znaku NSZ”.

W zamian za ofiarą walkę w obronie wartości, jaką była Niepodległość Ojczyzny, wielu z Nich poległo z bronią w ręku, innych zamęczono w więzieniach ciągłymi przesłuchaniami i torturami, a jeszcze inni po okrutnych śledztwach przechodzili pokazowe procesy, które były kpina z wymiaru sprawiedliwości, a których wyrok był oczywisty – natychmiastowo wykonywano kary śmierci. Jedynie nielicznym udało się przetrwać stalinowski reżim, aby żyć dalej przez długie dekady „reakcyjnego bandyty”.

Dziś wreszcie zostali docenieni i doczekali się swojego święta.

JR

## III miejsce szczypiornistek

Reprezentantki Zespołu Szkół im. Andrzeja Średniawskiego w Myślenicach zajęły III miejsce w Powiatowej Licealiadzie w Piłce Ręcznej Dziewcząt, która w dniu 8 marca 2016 r. odbyła się w hali sportowej Miejsko-Gminnego Ośrodka Kultury i Sportu w Dobczycach.

Zawodniczki Średniawskiego zwyciężyły w spotkaniu z Zespołem Szkół Techniczno-Ekonomicznych w Myślenicach i uległy rywalkom z Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych oraz Zespołu Szkół Ogólnokształcących w Myślenicach, które zajęły odpowiednio I i II miejsce w turnieju.

Skład Zespołu Szkół im. A. Średniawskiego: Małgorzata Szklarz, Aneta Profic, Mariola Flazik, Patrycja Ryś, Anna Kudła, Angelika Oliwa, Alicja Szklarz oraz Patrycja Siatka, Paulina Dembińska, Magdalena Skalka i Weronika Urbaniak.

Opiekun: Łukasz Drewienkiewicz

## Podziękowania

Składam serdeczne podziękowania wszystkim osobom, które wzięły udział w akcji "Prezent pod choinkę - książka do biblioteki". Dzięki niej udało się wzbogacić zbiory biblioteki szkolnej o 14 pozycji. Książki podarowali: dyrektor Jerzy Cachel, pani Monika Ozóg, pani Edyta Łabędź, pani Joanna

Ryś, pani Barbara Musiał-Łaczek, pani Klaudia Śmietana, pani Urszula Sąda, pani Eliza Burek, pan Karol Padlikowski i pan Łukasz Grochal.

Dziękujemy!

bibliotekarz A. Garbień

# Sportowo w ferie

W czasie ferii odbyła się IV edycja MiędzYGimnazjalnego Turnieju Piłki Nożnej Halowej, organizowanego przez Zespół Szkół im. Andrzeja Średniawskiego w Myślenicach. Podobnie jak w roku ubiegłym, w imprezie wzięło udział siedem zespołów: Gimnazjum nr 1 Myślenice, Gimnazjum nr 2 Myślenice, UKS Trójka Myślenice, Gimnazjum Stróża, Gimnazjum Trzebunia, Gimnazjum Tokarnia oraz Gimnazjum Dobczyce.

Celem nadrzędnym przedsięwzięcia było propagowanie aktywnego wypoczynku młodzieży w okresie ferii zimowych.

Drużyny biorące udział w rywalizacji zostały

początkowo w drodze losowania podzielone na dwie grupy. Następnie rozegrano półfinały, do których awansowały po dwa najlepsze zespoły z obu grup, oraz mecz o III miejsce i finał.

W turnieju zwyciężyło Gimnazjum w Dobczycach, pokonując w meczu finałowym Gimnazjum w Tokarni. III miejsce przypadło Gimnazjum nr 1 w Myślenicach, które w spotkaniu o tę lokatę okazało się lepsze od Gimnazjum w Trzebuni.

Organizatorzy w osobach nauczycieli Zespołu Szkół im. Andrzeja Średniawskiego: Łukasza Drewienkiewicza i Marka Holochera za najlepszego

bramkarza turnieju uznali Tomasza Stolinę z Gimnazjum w Tokarni, a za najlepszego zawodnika - Radosława Jaska z Gimnazjum w Dobczycach.

Zespołom, które w klasyfikacji końcowej uplasowały się na miejscach I – IV oraz laureatom wyróżnień indywidualnych przyznano dyplomy, a także nagrody w postaci sprzętu sportowego, zakupione ze środków przekazanych przez Gminę Myślenice i Stowarzyszenie Pomoc Zespołowi Szkół im. Andrzeja Średniawskiego w Myślenicach. Wręczył je Dyrektor Jerzy Cachel. Ponadto wszyscy uczestnicy turnieju otrzymali słodczyce oraz napoje.

Mecze rozgrywano w wymiarze czasowym 2 x 8 m.in. w oparciu o uproszczone przepisy futsalu.

Zawody sędziował p. Janusz Janik z Kolegium Sędziów Podokręgu Piłki Nożnej Myślenice.

Ł.D.



## Zasady zdrowego żywienia – piramida żywienia

Prawidłowy wzrost i rozwój człowieka zależy między innymi od właściwego sposobu żywienia. Dostarczanie organizmowi zróżnicowanych produktów, zawierających zrównoważone proporcje składników pokarmowych, ma bardzo duże znaczenie dla zachowania naszego zdrowia, formy i urody.

W komponowaniu codziennych, urozmaiconych posiłków pomaga korzystanie z piramidy żywieniowej. W podstawie piramidy umieszczone są różne produkty zbożowe takie jak: pieczywo, kasze, makarony, ziemniaki, ryż. Najnowsza piramida, opracowana przez naukowców, zaleca codzienne spożywanie co najmniej kilku porcji produktów zbożowych. Zawarta bowiem w nich skrobia dostarcza energii mięśniom, a błonnik reguluje pracę jelit. Wśród produktów zbożowych na szczególne uznanie zasługuje pieczywo. Jest ono produktem o stosunkowo wysokiej wartości energetycznej i odżywczej. Zasady, którymi powinieneś się kierować:

Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii (kalorii).

Codziennie zaleca się spożywanie co najmniej 5 porcji produktów zbożowych.

Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem.

Mięso spożywaj z umiarem.

Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.

Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.

Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodyczy.



Zmieniając jadłospis można przypadkiem pozbawić jedzenie składnika, który wspomaga nawilżanie skóry czy wzmacnia włosy. Podpowiadamy, czego nie powinno zabraknąć w naszych posiłkach i dlaczego.

**WODA:** Gdy organizm ma jej za mało, skóra staje się sucha, szybciej pojawiają się zmarszczki, włosy tracą blask.

Liczą się też: herbata zielona, napary z ziół, soki owocowe i warzywne, zupy.

**MARCHEWKA:** Zawarty w niej beta-karoten opóźnia pojawianie się zmarszczek i chroni skórę przed promieniami UV.

Jedz też: paprykę, pomidory, dynię, pomarańczę, morele, brzoskwinie.

**JAJKO:** Białko, którego są dobrym źródłem, zapewnia skórze "podściółkę" z mięśni - staje się jędrniejsza i gładsza.

Jedz też: soczewicę, cieciorę, fasolkę szparagową, ryby, nabiał, orzechy.

**POKRZYWA:** Krzem z pokrzywy wzmacnia włosy i paznokcie. Bierze udział w syntezie kolagenu i kwasu hialuronowego.

Jedz też: otręby, czosnek, owoce ze skórką, pij herbatkę ze skrzypu polnego.



**RYBY MORSKIE:** Jest w nich cynk, który zapobiega



# Piramida Zdrowego Żywienia

dla dzieci i młodzieży w wieku szkolnym



Institut Żywności i Żywienia 2009

wypadaniu włosów, łamaniu się paznokci i przesuszeniu skóry.

Jedz też: kielki i otręby, pestki dyni, cebulę, czosnek, mięso i jajka.

**KASZE:** Są bogate w grupę witamin B. Wzmacniają włó-

sy i paznokcie, zapobiegają przesuszaniu i starzeniu się skóry.

Jedz też: inne produkty zbożowe (ale pełnoziarniste!), kielki, orzechy, jajka.

**POMIDORY:** Potas z tych warzyw dba o nawilżenie

ków.

Jedz też: oliwę i oleje roślinne, pestki dyni i słonecznika, orzechy laskowe.

K. Radoń

\_bez\_nazwy//

skóry. Przy jego niedoborze skóra staje się matowa i łuszczy się.

Jedz też: banany, ziemniaki, suszone morele i figi, awokado, seler.

**KIELKI BROKUŁÓW:** To bomba z witaminą C! Wzmocnią naczynia krwionośne, przyspieszą produkcję kolagenu.

Jedz też: cytrusy, natkę pietruszki, cebulę, kiszoną kapustę, porzeczki.

**MIGDAŁY:** Są bogate w witaminę E, nazywaną witaminą młodości, bo unieszkodliwia działanie wolnych rodni-

## Jak prowadzić zdrowy tryb życia?

Jednym z najważniejszych elementów zdrowego stylu życia jest odpowiednio zbilansowana dieta. Według specjalistów z Instytutu Żywności i Żywienia należy spożywać produkty z różnych grup żywności, tak aby codziennie dostarczyć organizmowi wszystkich potrzebnych mu składników odżywczych – białek, węglowodanów, tłuszczów, a także witamin i składników mineralnych. Według specjalistów to produkty zbożowe powinny być głównym źródłem energii. Mleko i produkty mleczne również powinny być stałym elementem codziennej diety. Nie może w niej zabraknąć także warzyw i owoców. Poza tym mięso należy spożywać z umiarem – najlepiej zastępować je rybami i roślinami strączkowymi. Specjaliści z IŻiŻ zalecają, by ograniczyć spożycie soli oraz tłuszczów, zwłaszcza zwierzęcych, a także unikać cukru i słodczy. Komponując codzienny jadłospis, najlepiej kierować się informacjami zawartymi w Piramidzie Zdrowego Żywienia, pamiętając, że należy spożywać 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny).

Odpowiednio zbilansowaną dietę należy połączyć z aktywnością fizyczną. Codzienny wysiłek pozwala

nie tylko kontrolować wagę ciała, lecz także zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania na raka, ryzyko rozwoju depresji, cukrzycy, chorób serca i układu krążenia na tle miażdżycy, a także zadbać o mocne kości. Według zaleceń europejskich (opartych na zaleceniach WHO) dorosły człowiek potrzebuje co najmniej 30 minut aktywności fizycznej dziennie o umiarkowanej intensywności przez 5 dni w tygodniu lub co najmniej 20 minut aktywności fizycznej o dużej intensywności przez 3 dni w tygodniu. Do wyboru mamy jogging, jazdę na rowerze, pływanie czy ćwiczenia na siłowni. Jednak niektórzy naukowcy przekonują, że wystarczy zaledwie kilkanaście minut spaceru dziennie, by znacząco poprawić stan zdrowia. Naukowcy z Tajwanu są zdania, że 13-minutowy spacer dziennie może nawet wydłużyć życie o 3 lata.

Prawidłowo doba powinna składać się z 8 godzin pracy, 8 godzin snu i 8 godzin na wypoczynek oraz pozostałe czynności. Zachwianie tej równowagi może być przyczyną ogromnego stresu, a w konsekwencji przyczynić się do pogor-

szenia stanu zdrowia. Naukowcy potwierdzają, że przepracowanie zwiększa ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych, w związku z tym codziennie trzeba dbać o higienę pracy, regularny wypoczynek i odpowiednią ilość, a także jakość snu.

Naucz się radzić sobie z długotrwałym stresem, ponieważ jego skutki mogą być bardzo groźne dla zdrowia. Przewlekły stres nie tylko zwiększa ryzyko zachorowania na nowotwory, choroby serca i inne choroby cywilizacyjne. Stres znacząco osłabia zdrowie psychiczne, dlatego życie w ciągłym napięciu może doprowadzić m.in. do zaburzeń pamięci i koncentracji, a nawet do rozwoju depresji. W jego zwalczaniu pomogą ćwiczenia relaksacyjne, medytacja, a nawet pozytywne myślenie. Dzięki temu zmniejszysz poziom lęku i zmęczenia psychicznego, a także poprawisz stabilność emocjonalną.

Regularnie wykonywane badania profilaktyczne pozwolą zapobiec rozwojowi wielu chorób lub wykryć je we wczesnym stadium rozwoju, kiedy jest największa szansa na wyleczenie. Dotyczy to zwłaszcza chorób nowotworowych i układu krążenia.

K. Radoń



## Przemyślenia świeżej 20-stki

Zapraszam do biblioteki szkolnej, w której ostatnio pojawiło się sporo nowości. Mam nadzieję, że każdy znajdzie coś dla siebie. A oto niektóre z książek:

N. Sparks *Noce w Rodanthe, Od pierwszego wejrzania, Najdłuższa podróż,*

M. Kalicińska *Lilka,*

H. MacDowell *Kelnerka na Manhattanie,*

L. Carlyle *Piękna jak noc,*  
M. Nurowska *Dwie miłości, Postscriptum,*

E.E. Schmitt *Marzycielka z Ostendy,*

J. Picoult *Czarownice z Salem Falls, W imię miłości, Jak z obrazka,*

K. Grochola *Zagubione niebo,*

N. Kraus *Niania w Nowym Jorku,*

H. Fielding *Potęga sławy,*  
P. Coelho *Na brzegu rzeki Piedry usiadłam i płakałam,*  
L.J. Braun *Kot, który czytał wspanak,*

J. Green *Papierowe miasta,*

G. Forman *Ten jeden rok,*

A. Ficner-Ogonowska *Alibi na szczęście,*

M. Mitchell *Przemięło z wiatrem,*

K. Michalak *Rok w Poziomce, Powrót do Poziomki, Wiśniowy Dworek, W imię miłości, Dla Ciebie wszystko.*

AG

Mendelson, biała suknia, przyjęcie weselne... To już coraz bliżej, w końcu kończę 20 lat ;). Jednak zanim to wszystko nastąpi, przede mną bardzo ważny etap mojego życia – koniec szkoły. Oczywiście jak zapowiadałam w zeszłym roku średnia 6,0 będzie na 100 % ;). Kończąc ten etap muszę się zastanowić i przekalkulować tyle kwestii, że obawiam się, iż braknie mi na to lekcji w szkole...

Pierwsza kwestia: I co dalej? NIE WIEM... Ale spokojnie, nie panikujemy, wszystko się ułoży. Myślę, że moja droga życiowa po szkole będzie wyglądać tak: studia – praca – ślub – dzieci – firma i życie w skowronkach!!! Przecież mając 20 lat

powinnam to wszystko ogarnąć. Napięty i stresujący grafik, wiem :D. Ale na szczęście będę mogła po wszystkim odpocząć w pięknym domku, w obecności męża i gadatliwych dzieci – to na pewno będę mieć po mamusi :D. Czeka mnie wiele szczęśliwych, ale i też stresujących chwil. No cóż, czymże byłoby życie bez niespodzianek?

Jestem jednak pewna, że mając wsparcie, rozsądek, dużo entuzjazmu, radości, odrobinę szaleństwa i od czasu do czasu głowę w chmurach wszystko ułoży się super i dotrwam do tej mojej wymarzonej wysokiej emerytury, którą będę otrzymywać co miesiąc w pięknym domku nad jeziorem od przystojnego listonosza :D



## Tradycje wielkanocne

Przed Wielkanocą robimy wielkie świąteczne porządki nie tylko po to, by mieszkanie lśniło czystością. Porządki mają także symboliczne znaczenie – wymiatamy z mieszkania zimę, a wraz z nią wszelkie zło i choroby.

Wielka Sobota była dniem radosnego oczekiwania. Koniecznie należało tego dnia poświęcić koszyczek (albo wielki kosz) z jedzeniem. Nie mogło w nim zabraknąć baranka (symbolu Chrystusa Zmartwychwstałego), mięsa i wędlin (na znak, że kończy się post). Świącono też chrzan – bo „gorycz męki Pańskiej i śmierci została zwyciężona przez słodycz zmartwychwstania”, masło – oznakę dobrobytu – i jajka – symbol narodzenia. Świąconkę jadło się następnego dnia, po rezurekcji.

Tego dnia święcono też wodę.

Jajo – króluje na wielkanocnym stole, jest symbolem życia i odrodzenia. Tradycja pisanek i dzielenia się święconym jajkiem sięga daleko w przeszłość. Już starożytni Persowie wiosną darowali swoim bliskim czerwono barwione jaja. Zwyczaj ten przyjęli od nich Grecy i Rzymianie. Rumuńskie przysłowie ludowe mówi: „Jeśli my, chrześcijanie zaprzestaniemy barwienia jaj na czerwono, wówczas nastąpi koniec świata”. Czerwone pisanki mają ponoć moc magiczną i odpędzają złe uroki, są symbolem serca i miłości. Jajko jest formą najbardziej doskonałą. Zawiera wszystkie konieczne dla odżywienia organizmu

składniki: białko, tłuszcz, sole mineralne i witaminy. Ma około 100 kalorii.

Zdecydowanie jedną z najbardziej znanych i obchodzonych tradycji wielkanocnych jest uroczyste, wielkanocne śniadanie. W trakcie śniadania dzielimy się jajkiem z domownikami. Tradycyjnie na stole powinny znaleźć się poświęcone w trakcie święconki potrawy.

Lany poniedziałek, lub śmigus dyngus to zdecydowanie jedna z najpopularniejszych wielkanocnych tradycji. W tym dniu tradycyjnie oblewano dziewczyny. Panna, która się obraziła albo nie została polana, miała do końca życia pozostać niezamężna. Współcześnie śmigus-dyngus odbiega od swojego historycznego znaczenia.

(red.)

## Jak się zmotywować do nauki?

### **Pomyśl sobie, dlaczego musisz się uczyć.**

Wyobraź sobie, że zdajesz test i znasz odpowiedź na wszystkie pytania. Pomyśl, jak dużo stresu kosztuje chodzenie do szkoły nieprzygotowanym. Wyobraź sobie, co będziesz czuł, gdy twoi koledzy dowiedzą się, że nie zaliczyłeś testu? Dla

odmiany wyobraź sobie, że znasz wszystkie odpowiedzi i zdasz test na najwyższą możliwą ocenę. Która wersja bardziej ci odpowiada?

### **Wyznacz sobie nagrodę.**

Czy jest coś, co chciałbyś mieć lub coś, co chciałbyś zrobić? Powiedz sobie, że możesz to mieć, jeżeli tylko

skończysz naukę. Po owocnej nauce będziesz czuł się podwójnie dobrze, ponieważ posiadasz potrzebną ci wiedzę i dodatkowo zyskasz coś, czego bardzo pragnąłeś.

**Nie pozwól sobie na odłożenie nauki na później.** Jeżeli teraz nie masz ochoty się uczyć, to tym

# Wielkanocna babka

## Składniki:

- 200 g masła
- 1 i 1/4 szklanki cukru
- 4 jajka
- 1 i 1/2 szklanki mąki ziemniaczanej
- 4 łyżki mąki pszennej
- 1 pełna łyżeczka proszku do pieczenia
- 4 łyżki śmietanki kremowej 30% (płynnej)
- 1 łyżka soku z cytryny
- opcjonalnie: 1 łyżka alkoholu (np. likieru pomarańczowego, rumu, wódki)

bardziej nie będzie ci się chciało tego robić później. Mówiąc wprost, jeżeli odłożysz naukę na później, to albo wcale się nie nauczysz, albo nie nauczysz się porządnie. Jeżeli zabierzesz się za naukę od razu, oszczędzisz sobie stresu związanego z myśleniem o tym, że cała nauka jest jeszcze przed tobą.

K. Radoń

## Polewa i dekoracja:

np. cukier puder lub lukier cytrynowy z kawałkami smażonej skórki pomarańczowej lub polewa z białej czekolady i likieru jajecznego.

## Przygotowanie:

Składniki na babkę (masło, jajka i śmietankę) wyjąć znacznie wcześniej z lodówki, aby się ogrzały. Formę na babkę z kominem o pojemności minimum 2,5 litra (u mnie o średnicy 22 cm) wysmarować grubą warstwą masła i oprószyć mąką. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C (góra i dół bez termoobiegu).

Mąkę ziemniaczaną wymieszać z mąką pszenną i proszkiem do pieczenia. Masło ucierać mikserem na wysokich obrotach razem z cukrem przez minimum 10 minut. Stopniowo po jednym dodawać jajka, cały czas dokładnie i długo miksując (po minimum 3 minuty po każdym dodanym jajku).

Do ubitej masy dodać połowę mieszanki mąki oraz połowę śmietanki, zmiksować mikserem na średnich obrotach do dokładnego połączenia się składników, dodać resztę mąki i śmietanki, wlać sok z cytryny, alkohol jeśli używamy i zmiksować dokładnie na jednolitą masę.

Wylać do formy (powinna wypełnić ją do połowy), wyrównać powierzchnię i wstawić do piekarnika. Piec przez 35-40 minut (po tym czasie wetknięty patyczek w środek ciasta powinien wyjść suchy). Wyjąć i studzić przez około 10 minut, wyłożyć na patere do góry dnem i udekorować dowolną polewą lub cukrem pudrem.

K. Radoń



**\_bez\_nazwy//**

Zespół Szkół im. A. Średniawskiego  
ul. 3 Maja 97b 32-400 Myślenice  
Tel.: 12 2720118 Faks: 12 2743565  
E-mail: sekretariat@sredniawski.pl  
www.sredniawski.pl  
facebook.com/sredniawski

Redakcja:  
Mariola Flazik, Anna Kudła,  
Weronika Urbaniak, Karolina  
Radoń, Paulina Bargieł

Opiekunowie merytoryczni:  
Elżbieta Górecka  
i Arleta Garbień



## Coś śmiesznego

- Jaki kierunek warto wybrać, żeby dostać dobrą pracę?

- Zachód.

\*\*\*

Rada dla uczniów: najlepszą metodą nauki jest powtarzanie. Trzeba sobie powtarzać "będzie dobrze", "będzie dobrze".

\*\*\*

Uczeń pyta kumpla:

- Dlaczego jesteś taki smutny?

- Wywalili mnie ze szkoły...

- Za co?!

- A skąd mam wiedzieć? Pół roku mnie tam nie było!

\*\*\*

Pierwszy wykład z japonistyki. Profesor do studentów w auli:

- Dzisiejszy wykład poświęcimy zagadnieniu, jak rozpoznać, gdzie jest góra, a gdzie dół podręcznika.

\*\*\*

Rozmawiają dwaj studenci:

- Jak mam napisać rodzicom, że znów oblałem egzamin?

- Napisz: Już po egzaminach, u mnie nic nowego!

\*\*\*

Profesor zwraca się do studenta:

- Dlaczego pan się tak denerwuje? Obawia się pan moich pytań?

- Nie, panie profesorze. Swoich odpowiedzi.

\*\*\*

Zapytano studentów (z trzech różnych wydziałów) ile wynosi liczba pi. Matematyk (z pamięci): 3,14159... Fizyk (narysował kółko, pomyślał chwilę): jakies 3,1 - 3,2.

Ekonomista (po chwili namysłu): A ile ma być?

\*\*\*

Na egzaminie z informatyki profesor z widocznym niesmakiem słucha niedorzecznych odpowiedzi studenta.

W pewnym momencie zwraca się do swego psa leżącego pod biurkiem:

- Azor! Wyjdz, bo zgłupiejesz!