



**\_bez\_nazwy//**

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

**2021/2022  
numer 3**

**styczeń – luty**

### **Witajcie!**

Chyba wszyscy oczekiwaliśmy, że w końcu powrócimy do normalnej nauki i normalnego życia... Tymczasem świat stanął na głowie.

Jako szkoła również włączamy się w akcję pomocy Ukrainie – informacje o tym znajdziecie w gazecie. Mimo wszystko cieszymy się z naszych sukcesów – jest nim m.in. przygotowanie koncepcji rozbudowy szkoły, o której przeczytacie obok. Spieszymy też do was z wieloma radami, jak przygotować się na nadejście upragnionej wiosny, z recenzją dobrego filmu, a dla maturzystów z podpowiedzią, jak zorganizować sobie powtórki do matury.

Mamy nadzieję, że naszymi tekstami uda się przekazać trochę optymizmu w tym trudnym czasie.

**Redakcja**

## **Szkoła przyszłości**



Dzięki życzliwości Zarządu Powiatu Myślenickiego na czele ze starostą Józefem Tomalem i wicestarostą Rafałem Kudasem Dyrektor Zespołu Szkół im. A. Średniawskiego w Myślenicach przygotował koncepcję przebudowy i rozbudowy głównego budynku szkoły.

Planowane w koncepcji winda, nowa klatka schodowa, nowa szatnia oraz dodatkowe pomieszczenia pozwolą na rozwijanie w szkole nowych kierunków kształcenia – technik programista i technik robotyk.

## „Średniawski” w projekcie „Uczelnie Szkołom – o finansach z NBP”

17 lutego 2022 r. uczniowie technikum uczestniczyli w pierwszych zajęciach w ramach projektu „Uczelnie Szkołom – o finansach z NBP. Edycja II”. Projekt realizowany jest przez Małopolską Szkołę Administracji Publicznej Uniwersytetu Ekonomicznego w Krakowie wraz z Narodowym Bankiem Polskim.

Zgłoszeni uczniowie z klas 3TR, 3TPR, 3TI i 1TIA aktywnie uczestniczyli w zajęciach online w dwóch grupach po 15 osób pod opieką mgr Danuty Murzyn oraz mgr Moniki Ożóg. Młodzież brała udział wymiennie w dwóch blokach tematycznych.

Pierwsze zajęcia nt. „Przedsiębiorczość i kształtowanie własnej kariery zawodowej” przeprowadzone zostały przez dr. Marka Makowca – pracownika naukowo-badawczego, adiunkta na Uniwersytecie Ekonomicznym w Krakowie oraz eksperta oceniającego wnioski

w ramach Narodowego Centrum Nauki, natomiast drugie – „Praktyczne aspekty prowadzenia działalności gospodarczej” – przeprowadził mgr Konrad Szczukiewicz – startupowiec, wykładowca, prelegent, absolwent paryskiej Sorbony, który posiada tytuł MBA w Paryżu.

W czasie zajęć wykładowcy uniwersyteccy przybliżyli praktyczną wiedzę na temat zakładania działalności gospodarczej i startupów, a tym samym nabycie umiejętności praktycznych w zakresie kształtowania własnej ścieżki kariery i rozwoju zawodowego. Prelegenci przekazali uczniom wiedzę dotyczącą zakładania i prowadzenia swojej działalności gospodarczej. Zachęcali do rozwoju osobistego i bycia kreatywną osobą oraz do podnoszenia swoich kwalifikacji poprzez uczestnictwo w różnych formach edukacji. Wykładowcy promowali

postawy przedsiębiorcze wśród młodych ludzi. Podczas zajęć starali się też, aby uczestnicy zrozumieli naturę kapitału obcego i sytuacji, kiedy może być on wykorzystany w życiu prywatnym i w przedsiębiorstwie.

Zachętą do aktywnego uczestnictwa dla uczniów były cztery kamety na stację narciarską dla najbardziej zaangażowanych uczestników kursu – gratulujemy Faustynie, Damianowi, Marcinowi i Szymonowi.

Na drugie zajęcia w ramach projektu wykładowcy zaprosili młodzież na Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie, gdzie będą mogli poszerzyć swą wiedzę na temat kredytów, pożyczek i ubezpieczeń oraz instytucji i podmiotów wpływających na stabilność ekonomiczną i finansową kraju, a także poznać się z uczelnią.

**MO**



## Zimowe igrzyska olimpijskie

W tym roku odbyły się kolejne Zimowe Igrzyska Olimpijskie, tym razem w Pekinie. Od 4 do 20 lutego zawodnicy konkurowali ze sobą w 15 różnych dyscyplinach. Były to m.in.: bobsleje, curling, hokej na lodzie, kombinacja norweska, łyżwiarstwo figurowe, łyżwiarstwo szybkie, narciarstwo alpejskie, narciarstwo dowolne, saneczkarstwo, short track, skeleton, skoki narciarskie, snowboard. W kadrze Polski znalazło się 57 sportowców: 30 kobiet i 27 mężczyzn.

Chociaż na podium znalazł się tylko Dawid Kubacki z brązowym medalem zdobytym w skokach narciarskich na skoczni normalnej 6 lutego, te

igrzyska można uznać za udane dla polskiej reprezentacji. Rezultaty osiągnięte przez naszych sportowców świadczą o tym, że możemy się liczyć w większej liczbie dyscyplin, nie tylko w skokach. Kamil Stoch dwukrotnie zdobył czwarte miejsce, a więc niemal na podium. Dawid Kubacki przebił swój najlepszy wynik sezonu aż o 10 pozycji. Ogólnie polska kadra zdobyła 13 pozycji punktowanych, co jest dla nas drugim po igrzyskach w Soczi najlepszym wynikiem w tym wieku. Dobre wyniki osiągnęli nasi łyżwiarze i snowboardziści. Niestety, emocje zapewniły nam też obowiązkowe testy

na koronawirusa przeprowadzane wśród sportowców, które wyeliminowały z jednego ze startów Natalię Maliszewską (short track).

Warto wspomnieć, że w tych zawodach wystartowała także trenująca w naszym powiecie Weronika Kaleta (ur. 21 czerwca 1999 r. w Limanowej) – biegaczka narciarska, zawodniczka klubu LKS MARKAM Wiśniowa-Osieczany. Był to dla niej pierwszy start w igrzyskach olimpijskich. W sprincie stylem dowolnym uzyskała 50. miejsce, a w biegu sztafetowym 4×5 km 14. miejsce.

Największą liczbą zawodników na podium może pochwalić się Norwegia, która w sumie zdobyła 37 medali. Zaraz po niej uplasowali się Niemcy, którzy przywiozła do kraju 27 krążków, a podium zamykają Chiny z 15 medalami.

Kolejne igrzyska za dwa lata w Paryżu.

**ZO**



## Dla maturzystów – jak przygotować plan powtórek?

Jesteś maturzystą? Czujesz, że nie wszystko pamiętasz? Nie załamuj się! Masz jeszcze trochę czasu. Najważniejsze są tutaj twoje chęci.

Po pierwsze: przyłóż się do powtórek w szkole, naprawdę dużo można wynieść z najwykleszej lekcji. A nauczyciele, śledząc egzaminy maturalne od wielu lat, wiedzą, do czego powinniśmy się przyłożyć.

Po drugie: możesz przejrzyć na własną rękę egzaminy maturalne z poprzednich lat i wybrać z nich zagadnienia, które sprawiłyby ci trudności. Wszystkie arkusze maturalne z poprzednich lat, a także rozwiązania do nich, znajdziesz na stronie Centralnej Komisji Egzaminacyjnej: [cke.gov.pl](http://cke.gov.pl) w zakładce Egzamin maturalny → Egzamin maturalny w formule 2022 → Arkusze.

Później wybrane przez siebie zagadnienia rozłóż sobie odpowiednio w czasie (dni, tygodnie), sporządzając swoją własną rozpiskę powtórek. To pozwoli ci unik-

nąć sytuacji, gdy nie zdązysz powtórzyć danej części materiału. Najważniejsze jest jednak regularne realizowanie tego planu, ponieważ jeżeli nawarstwi się tego zbyt dużo, będziesz ogromnie zniechęcony do dalszej nauki.

Pomocne będą także różne serwisy internetowe. Z materiałów dotyczących języka polskiego polecam np. opracowania epok i lektur w portalu Kulturalna Polska: [klp.pl](http://klp.pl), a także dostępne w internecie teksty lektur: [wol-nelektury.pl](http://wol-nelektury.pl). W powtórkach do matematyki pomocny będzie np. Matemaks: [www.matemaks.pl](http://www.matemaks.pl) albo Pistacja: [pistacja.tv](http://pistacja.tv).

Podsumowując: najlepiej skupić się na radach nauczycieli, na co zwrócić uwagę, i rozwiązywać zadania z egzaminów maturalnych, które odbyły się w wcześniejszych latach. Powtórki rozłóż sobie równo w czasie, tak by nie zniechęcić się do nauki, działaj regularnie. Powodzenia!

ZO

### Harmonogram matury 2022 w naszej szkole:

#### 4 maja (środa)

9.00 język polski (pp)

#### 5 maja (czwartek)

9.00 matematyka (pp)

#### 6 maja (piątek)

9.00 język angielski (pp)

#### 9 maja (poniedziałek)

9.00 język angielski (pr)

#### 10 maja (wtorek)

9.00 język polski (pr)

14.00 język francuski (pr)

#### 11 maja (środa)

9.00 matematyka (pr)

#### 12 maja (czwartek)

9.00 biologia (pr)

#### 13 maja (piątek)

9.00 wos (pr)

#### 17 maja (wtorek)

9.00 historia (pr)

#### 18 maja (środa)

9.00 geografia (pr)

#### 19 maja (czwartek)

9.00 fizyka (pr)

14.00 historia sztuki (pr)

#### 20 maja (piątek)

9.00 informatyka (pr)

## Wielkanocne świętowanie

### Wielki Post – co to?

W wierze chrześcijańskiej jest to czas pokuty i nawrócenia, przygotowujący do przeżycia pamiętki Męki, Śmierci i Zmartwychwstania Chrystusa – świąt wielkanocnych. Trwa on 40 dni: od Środy Popielcowej do Wielkiego Czwartku. W Środę Popielcową wierni zobowiązani są do postu ścisłego.

### Jak przygotować się do świąt wielkanocnych?

1. Wiosenne porządki – sprzątnięcie, czyszczenie, wie-

trzenie. Dzięki wiosennej pogodzie dużo wygodniej jest sprzątać i przewietrzyć dom po długiej zimie.

2. Dekoracje wielkanocne – malowanie lub kupowanie już gotowych jajek, króliczków, koszyczków z pisklętami i wiele innych, również własnoręcznie robionych dekoracji ozdobi nasz dom. Na tydzień przed świętami warto też zasiać rzeżuchę.

3. Zwyczaje i zabawy, np. szukanie jajek.



Popularna zabawa, choć raczej za granicą, która polega na schowaniu kilkunastu kolorowych pisanek w różnych miejscach, natomiast zadaniem drugiej osoby, najczęściej dziecka, jest znalezienie ich, dzięki czemu mogą je wymienić na prezenty.

OM

## Warto obejrzyć

„Matka/Android”

reż. Mattson Tomlin

premiera: 17.12.2021 r.

Film idealnie ukazuje nam, co może się stać, jeśli ludzie w porę nie zrozumieją, że nowe technologie nie zawsze są czymś dobrym. Główna bohaterka, Georgia Olsen, walczy o przetrwanie wraz ze swoim partnerem, a zarazem ojcem ich nienarodzone-

go dziecka. Szybko jednak przekonują się, że androidy, które wcześniej służyły im jako pomoc domowa, stały się morderczymi maszynami chcącymi opanować całą naszą planetę.

Osobiście śmiało mogę powiedzieć, że po obejrzeniu filmu naszły mnie pewne refleksje na temat naszej codzienności. Człowiek w obecnych czasach nie umie żyć bez internetu, social mediów i innych platform umożliwiających

kontakt i zdobywanie informacji.

O ile internet i inne nowe wynalazki są czymś dobrym i bardzo przydatnym, to wszystko ma swoje granice, co dobrze pokazuje nam film „Matka/Android”.

Pamiętajmy, że nie wszystko jest takie, jak nam się wydaje.

Film dostępny jest na platformie Netflix.

KZ

## Wartościowe miejsca w sieci



### WIEDZA Z WAMI

YT: Wiedza z wami

Z panią Izabelą śmiało można powtarzać sobie zagadnienia do matury z języka polskiego. Możemy znaleźć tam bardzo dużo informacji, a także słuchać tych wypowiedzi, wykonując codzienne obowiązki.



### POLSKI Z PASJĄ

YT: Polski z Pasją - Danuta Motwicka

Na tym kanale również możemy przygotowywać się do lekcji języka polskiego. Pani Danuta od serca tłumaczy zagadnienia związane z lekturami i językiem.



### PRZYSTANEK HISTORIA

WWW: [przystanekhistoria.pl](http://przystanekhistoria.pl)

Miejsce, gdzie znajdziesz bardzo dużo informacji związanych z historią, ciekawe artykuły, analizy, bogatą bibliotekę i materiały audio-wizualne.



### LERNADO

YT: Lernado

Dobre miejsce na powtórkę do matury z matematyki. Można wspólnie rozwiązywać zadania i doszukiwać się naszych błędów. Omówienia przedstawia nauczycielka jednego z najlepszych liceów w Polsce.



### MATH MAN

FB: [@MATHMAN](https://www.facebook.com/@MATHMAN). [matura.na.100.procent](http://matura.na.100.procent)

Pan Sławek organizuje wspólne rozwiązywanie zadań z arkuszy maturalnych, oprócz tego posiada własną platformę z kursem online przygotowującym do matury z matematyki.



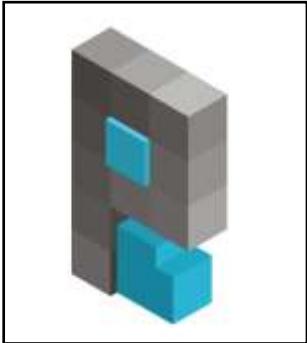
### ADAM ROMAŃSKI

YT: hello roman

Pozytywna osoba, chętnie dzieli się swoją wiedzą z dziedziny web developerki. Zachęcam, jeśli interesują cię te tematy, które sporo wykra-



czają poza podstawę programową, ale jeśli myślisz o pracy programisty – to dobre miejsce. Pokazuje aktualnie wykorzystywane technologie.



PASJA INFORMATYKI

WWW: [pasja-informatyki.pl](http://pasja-informatyki.pl)

Panowie Mirosław Zelent i Damian Selmach ze swoim zespołem od lat dzielą się wiedzą i pomagają młodym technikom informatyki zdać egzaminy i uzyskać kwalifikacje zawodowe.



KASIA KOCZOŁUP

IG: [kasia\\_coztymseksem](https://www.instagram.com/kasia_coztymseksem)

To profil, który edukuje nie tylko młodzież, ale rów-

nież dorośli znajdują coś dla siebie. Jak sama nazwa wskazuje, Kasia porusza kwestie seksualności i naszej fizjologii, które chcąc nie chcąc, są częścią naszego życia.



PAWEŁ

IG: [nie.idealny.sportowiec](https://www.instagram.com/nie.idealny.sportowiec)

Paweł prowadzi profil związany ze sportem, dietetyką i zdrowym trybem życia. Jeśli jesteś osobą, która lubi mieć dobrą i smaczną dietę, to profil ten jest idealny dla ciebie.



HERES. WYRWANI  
Z NIEWOLI

IG: [hereswzn](https://www.instagram.com/hereswzn)

Profil ukazujący człowieka, który mimo przeciwności losu wyszedł na prostą.



„Weronika i Patryk” to kanał na Youtube, który prowadzi dwoje młodych ludzi. Umieszczają tam bardzo wartościowe odcinki. Ukazują, że to, co jest „tabu”, wcale nie musi nim być. Poruszają wiele wartościowych i życiowych kwestii, które trudno znaleźć gdzie indziej, a dodatkowo w bardzo lekkim i zrozumiałym sposób.



YT: [INDIGO NAILS  
POLSKA](https://www.youtube.com/channel/UCINDIGO)

To kanał przeznaczony stylizacji paznokci, więc jeśli interesuje cię ten temat, znajdziesz tam dużą dawkę fachowej wiedzy i odpowiedzi na swoje pytania.

**ZO, KZ**

## Razem najlepiej – pomysły na udane spotkanie

Skończył się luty – miesiąc zakochanych – i powoli zbliżają się cieplejsze dni, chciałabym więc podzielić się z wami paroma pomysłami na wspólne spędzanie czasu z waszą drugą połówką.

Na początku najbardziej klasycznie: spacer po parku. Nie trzeba zbyt wiele ze sobą rozmawiać; możecie spędzić ten czas razem, ale jednocześnie wykorzystać go, by trochę pomyśleć i pooglądać przyrodę.

Jeżeli natomiast mamy ochotę spędzić czas na rozmowie, najlepsze warunki do tego znajdziemy na przykład w kawiarni. Miła atmosfera, spokojne miejsce, dobra kawa i deser dodatkowo umilą czas.

Chyba nie ma nic bardziej łączącego ludzi ze sobą niż muzyka, dlatego czemu by nie pójść razem na koncert? Duża ilość emocji przekazywanych przez muzykę zbliży was ze sobą jeszcze bardziej.

Kino – nie dość, że spędzicie ze sobą kilka godzin, to jeszcze zyskacie temat do rozmów. Dyskutowanie o filmie przybliży wasze perspektywy i poglądy oraz pokaże, co oboje lubicie.

Piknik to najbardziej uroczy sposób na spędzenie czasu, w szczególności jeżeli jedzenie przygotowaliście wcześniej razem. Po skończonym gotowaniu, co zresztą jest świetną zabawą samą w sobie, możecie odpocząć na łonie natury i zjeść zrobione przez was smakołyki.

W trakcie nauki zdalnej wiele osób zapomniało o odpowiednim dbaniu o swoje włosy. Przedstawię więc wam parę sposobów na to, by przywrócić je do dawnej kondycji, a może i nawet ją o wiele poprawić.

Przede wszystkim nie rezygnuj z wizyt u fryzjera! Podcinanie końcówek przynajmniej co kwartał jest bardzo ważne. Możesz także zapytać przy okazji o jakieś rady co do pielęgnacji włosów.

Podstawą skutecznej pielęgnacji włosów jest ich czyszczenie.

Nie ma uniwersalnej zasady, jak często należy myć włosy. Wszystko zależy od ich typu i porowatości. Jeśli widzisz, że twoje włosy już po jednym dniu są nieświeże, nie obawiaj się ich umyć. Nie zapomnij, by podczas mycia wykonać delikatny masaż skóry głowy.

Rozpocznij od ustalenia, czy Twoje włosy są suche, przetłuszczające się czy normalne. Na podstawie tego dobierz odpowiednie kosmetyki i rodzaj pielęgnacji:



MS



## Regeneracja włosów

### Włosy suche

Suche włosy uchodzą za jedno z najbardziej kłopotliwych w pielęgnacji – są sztywne, łamliwe i bez połysku, a fryzurę trudno wymodelować. Suchość włosów to efekt braku sebum, czyli substancji produkowanej przez skórę głowy przy mieszkach włosowych. Sebum pokrywa włos od nasady i delikatnie go natłuszcza. Do przesuszenia skóry głowy i włosów może przyczynić się zbyt częste mycie, używanie nieodpowiednich kosmetyków, farbowanie, ondulacja, traktowanie gorącym powietrzem czy wystawianie na działanie słońca.

### Włosy przetłuszczające się

Wiele pielęgnacyjnych problemów mogą przysporzyć też włosy, które nadmiernie się przetłuszczają. Fryzura nawet niedługo po myciu traci puszystość i sprężystość, a włosy są wiotkie i trudne do ułożenia. Do przetłuszczania się włosów przyczynia się nadprodukcja sebum, które pokrywa włos i nie pozwala mu na wypuszczenie wilgoci. U niektórych osób przetłuszczaniu się włosów towarzyszą też inne problemy, takie jak łupież.

### Włosy normalne

Takie włosy są lśniące, miękkie i sprężyste. Po umyciu same się układają i nie

przetłuszczają się zbyt szybko. Można też łatwo nadać im kształt podczas modelowania fryzury. Włosy normalne są najmniej kłopotliwe w pielęgnacji. Musisz jednak pamiętać, by nie obciążać ich nadmiernie preparatami do stylizacji czy kosmetykami zawierającymi silne substancje chemiczne. Łatwo wtedy doprowadzić do przesuszenia się skóry głowy, a tym samym przesuszenia włosów.

Inny ważny aspekt to porowatość włosów, która określa ich ogólną kondycję. Włosy niskoporowate to te, których łuski przylegają do siebie. Jak dbać o problematyczne włosy wysokoporowate? Najlepiej kosmetykami na bazie emolientów. Jeżeli posiadasz takie włosy, warto też zdecydować się na odpowiednią kurację.

Inne sposoby pielęgnacji włosów:

- olejowanie włosów
- maski do włosów
- odpowiednie czesanie włosów (sposób czesania powinien być dopasowany do rodzaju włosów)
- unikanie gorącego powietrza z suszarki.

MS



## Przepisy wielkanocne – na słodko



### Coś na szybko Sernik cytrynowy bez pieczenia

#### Składniki – 16 porcji:

500 g sera twarogowego mielonego

1 łyżka żelatyny

150 ml śmietanki 30%

0,75 szklanki cukru pudru

3 białka

2 opakowania herbatników.

#### Przygotowanie:

Krok 1

Przygotuj galaretki: jedną rozpuść w 125 ml gorącej wody z żelatyną, a drugą w 300 ml gorącej wody.

Krok 2

Ser utrzyj z cukrem pudrem.

Krok 3

Śmietanę i białka jajek ubij oddzielnie.

Krok 4

Ser delikatnie połącz z porcją galaretki z żelatyną, śmietaną i białkiem.

Krok 5

Dno tortownicy wyłóż herbatnikami, na nie wyłóż masę serową. Pozostaw do zastygnięcia i zalej drugą porcją gęstniejącej galaretki.

Krok 6

Odstaw do schłodzenia w lodówce na około 2 godziny.

Krok 7

Sernik podawaj udekorowany listkami świeżej mięty.



### Tęczowe ptasie mleczko

#### Składniki:

3 paczki sera homogenizowanego

370 g śmietanki 30%

1 opakowanie bitej śmietany

trochę czekolady deserowej

3 opakowania galaretki truskawkowej.

#### Przygotowanie:

Krok 1

Każdą galaretkę rozpuszczamy oddzielnie w 1 i 1/2 szklance wody.

Krok 2

Do wystudzonych, ale jeszcze nieskrzepniętych galaretek dodajemy po 1 kubeczku sera i mieszając, rozpuszczamy go w galaretkach.

Krok 3

Następnie płynne galaretki wstawiamy na parę minut

do lodówki – do stanu, gdy zacznie krzepnąć – każdą pojedynczo, w odstępach co kilka minut.

Krok 4

Gdy pierwsza z galaretek zacznie krzepnąć, wyjmujemy ją i miksujemy mikserem do uzyskania lekkiej puszystości. Zapewni to piankową konsystencję.

Krok 5

Wylewamy pierwszą warstwę do małej okrągłej tortownicy i czekamy kilka minut, aż zastygnie. Następnie procedurę powtarzamy z drugą i trzecią galaretką. Gdy ostatnia warstwa zastygnie – ubić śmietankę.

Krok 6

Wyłożyć na galaretki i całość posypać czekoladą. Można zamiast śmietanki na wierzch poukładać owoce – np. brzoskwinie z puszki i zalać samą galaretką.



### Biszkopt z jabłkami i budyniem

#### Składniki:

9 jajek

2 łyżek kakao

1 łyżeczka proszku do pieczenia

0,5 szklanki cukru

6 łyżek mąki

trochę soli

1 dag masła

2 opakowania budyniu

o smaku waniliowym

3 szklanki mleka

4 łyżki cukru

1 kostka margaryny

1 kg jabłek

1 łyżka masła

trochę cukru pudru

2 opakowania galaretki

o smaku pomarańczowym.

### Przygotowanie:

Krok 1

**Ciasto:** Żółtka oddzielić od białek.

Krok 2

Białka ubić na sztywno ze szczyptą soli. Do ubitej piany stopniowo dodawać cukier, cały czas ubijając.

Krok 3

Następnie dodawać po jednym żółtku. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, przesiać do piany, lekko wymieszać.

Krok 4

Ciasto wylać do wysmarowanej tłuszczem blachy. Piec około 25 minut w 175 stopniach.

Krok 5

Upieczone ciasto wystudzić, przekroić na połowę.

Krok 6

**Masa jabłkowa:** Jabłka obrać, usunąć gniazda nasienne, zetrzeć na tarce o dużych otworach.

Krok 7

Do garnka włożyć masło, rozpuścić, dodać starte jabłka, przesmażyć przez około 10 minut.

Krok 8

Zdjąć jabłka z ognia, wsypać galaretki, dokładnie rozmieszać.

Krok 9

**Masa budyniowa:** Do rondła wlać 2 szklanki mleka, dodać cukier i kostkę margaryny, zagotować.

Krok 10

W pozostałej szklance mleka rozmieszać budynie. Na gotujące się mleko wlać rozmieszany proszek budyniowy, zagotować, mieszając.

Krok 11

**Składanie ciasta:** Na biskopt wyłożyć masę jabłkową, na nią masę budyniową, a na nią drugą część biskoptu. Wierzch ciasta posypać cukrem pudrem.

OM



## Zdrowo na wiosnę

Powoli nadchodzi sezon wiosenny, powinniśmy więc zadbać o to, by dostosować nasze nawyki dbania o zdrowie do pory roku.

Przede wszystkim należy nosić odpowiednie ubrania. O tej porze roku pogoda wciąż lubi płać figle, dlatego mimo świecącego słońca możemy porządnie zmarznąć. Ważne jest regularne spożywanie śniadań i powstrzymywanie się od podjadania między posiłkami. Dieta na wiosenne przesilenie powinna obfitować w bogate w cynk ryby, chude mięso, nabiał, pełnoziarniste pieczywo i kasze. Zapewnienie sobie siedmiu-ośmiu godzin snu na dobę powinno być podstawą. Korzystne będzie niepalenie papierosów, umiarkowane spożycie alkoholu i systematyczna aktywność fizyczna. Wcale nie trzeba wiele wysiłku, żeby przywrócić naszemu ciału sprawność fizyczną – wystarczy kilkanaście minut lekkich ćwiczeń lub godzinny spacer, aby już po kilku tygodniach czuć się zdrowo.

MS

**\_bez\_nazwy//**

## Solidarni z Ukrainą

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 Malina, Martyna Ślusarczyk,  
Zuzanna Oramus, Karolina Zubek.

### **Opiekunowie merytoryczni:**

Elżbieta Górecka,  
Arleta Garbień



Informujemy, że w związku z sytuacją na Ukrainie nasza szkoła rozpoczyna zbiórkę potrzebnych rzeczy. Zachęcamy do współpracy. Rzeczy można zostawiać na hali u pracowników obsługi od 7.30 do 19.00 od 1.03.2022 r.

Poniżej wykaz potrzebnych rzeczy:

### **I GRUPA Odzież i okrycia**

koce zwykłe i termiczne, śpiwory, podkładki pod materac do spania z wodoodpornej folii aluminiowej, materace, ubrania dziecięce (nowe lub używane mało zniszczone), bielizna dziecięca (nowa), płaszcze przeciwdeszczowe.

### **II GRUPA Środki higieny i czystości**

płyny do kąpieli / pod prysznic / mydło, dezodoryzanty, pasta do zębów, szczoteczki do zębów, grzebienie, podpaski i tampony, pieluchy dla dzieci, pieluchy dla dorosłych, papier toaletowy i ręczniki papierowe, ręczniki (w tym z mikrofibry), worki na śmieci, środki dezynfekujące, maski filtrujące lub jednorazowe, narzędzia kuchenne jednorazowego lub wielokrotnego użytku: talerze, łyżka, widelec, nóż, butelki termiczne (silikon spożywczy lub plastik).

### **III GRUPA Żywność**

woda, żywność do szybkiego przygotowania (instant), batony (w tym energetyczne), bakalie, orzechy, konserwy, makarony, płatki zbożowe do szybkiego przygotowania.

### **IV GRUPA Inne**

zapalki, baterie, powerbanki naładowane, oświetlenie, w tym latarki, świece, zestawy pierwszej pomocy.

Kontakt w sprawie zbiórki:

Samorząd Szkolny oraz pedagog szkolny.