

Gazetka Zespołu Szkół Ekonomicznych im. bł. ks. Romana Sitki w Mielcu

KRZYK

GRUDZIEŃ 2024

W
E
S
O
Ł
Y
C
H

Ś
W
I
Ą
T!



SZCZĘŚLIWEGO NOWEGO ROKU!

Drodzy Czytelnicy!

Grudzień to czas magiczny, pełen blasku świąteł, zapachu pierników i dźwięku kołęd. To miesiąc, w którym miłość, radość i wspólnota nabierają szczególnego znaczenia. W tym wyjątkowym czasie chcemy Wam towarzyszyć, dzieląc się inspiracjami, historiami i energią do życia, która sprawi, że Wasze Świąta będą jeszcze bardziej wyjątkowe.

Zapraszamy zatem do lektury nowego wydania szkolnej gazetki. Przygotowaliśmy dla Was garść informacji z życia szkoły, m.in. tekst o naszej stypendystce, wywiad z Panią Magdaleną Gacek, relacje z praktyki zawodowej i próbnych egzaminów zawodowych. Nie mogło oczywiście zabraknąć artykułów, które wprowadzają w magiczną atmosferę Bożego Narodzenia. Wśród nich sprawozdanie z pobytu na Jarmarku Bożonarodzeniowym w Krakowie czy krótka historia bombek choinkowych wzbogacona zdjęciami cudnych ozdób znajdujących się w Muzeum Bombki Choinkowej w Nowej Dębie.

Jako redakcja pragniemy ciągle rozwijać czasopismo, dlatego jesteśmy otwarci na nowych członków, nietuzinkowe tematy oraz pomysły, które każdego dnia możecie wysłać na adres internetowy: krzykekonomik@o2.pl.

*Wesołych, spokojnych,
spędzonych w gronie najbliższych Świąt
oraz pomyślności w Nowym Roku
życzy Marta*

Zespół redakcyjny:

Marta Kilian – red. naczelna
Daria Pszczoła – z-ca red. naczelnej
Martyna Bień
Paulina Ślusarz
Elżbieta Zasowska

Opiekunowie:

Agnieszka Lorynowicz
Zofia Tychanowicz

Przysłowia na grudzień

W Mikołaja, gdy deszcz wszędzie, cała zima lekka będzie.

Jak we Wigilię z dachu ciecze, to się zima długo wlecze.

Mroźny grudzień, wiele śniegu, żyzny roczek będzie w biegu.

Jeśli w grudniu często dmucha, to w marcu wcięż pluca.

Boże Narodzenie po lodzie, Wielkanoc po wodzie.

Na okładce: wnętrza Muzeum Bombki Choinkowej
w Nowej Dębie
Zdjęcie: A.L.

STYPENDYSTKA PREMIERA

31 października w Podkarpackim Urzędzie Wojewódzkim w Rzeszowie najlepsi uczniowie szkół ponadpodstawowych w województwie podkarpackim otrzymali Stypendia Prezesa Rady Ministrów. W tym gronie znalazła się uczennica naszej szkoły, Kornelia Żołądź z klasy IVa T. Dyplom stypendialny odebrała z rąk Wojewody Podkarpackiej, Pani Teresy Kubas-Hul, oraz Podkarpackiej Kurator Oświaty, Pani Doroty Nowak-Maluchnik.

Kornelia w roku szkolnym 2023/2024 otrzymała promocję z wyróżnieniem, uzyskując najwyższą średnią ocen w szkole – 5,50 oraz wzorowe zachowanie. Wykazuje szczególne uzdolnienia zwłaszcza w zakresie przedmiotów zawodowych, czego dowodem są jej sukcesy w konkursach. W ubiegłym roku szkolnym uzyskała tytuł finalisty IX Olimpiady Wiedzy i Umiejętności Menedżerskich, zakwalifikowała się do etapu okręgowego Olimpiady Wiedzy Ekonomicznej oraz brała udział w finale Podkarpackiego Turnieju Szkół Ekonomicznych „Finanse w pigułce”. Za szczególne osiągnięcia edukacyjne otrzymała stypendium w ramach projektu „Poszerzając horyzonty – stypendia naukowe dla uczniów szkół zawodowych”, a także została wyróżniona przez Samorząd Powiatu Mieleckiego statuetką „Talent Powiatu”. Odnosi również sukcesy literackie – zajęła drugie miejsce w V Międzyszkolnym Konkursie Literackim „Siła przyjaźni”.

Jest osobą zaangażowaną w życie klasy (pełniła i nadal pełni funkcję przewodniczącej) oraz szkoły (pomagała w przeprowadzeniu Młodzieżowych Wyborów Parlamentarnych w ramach projektu Centrum Edukacji Obywatelskiej „Młodzi głosują 2023”). Swoją postawą motywuje nas, uczniów, do pracy i jest dla nas wzorem.

Warto dodać, że Kornelia nie zwalnia tempa – jej najnowszym sukcesem jest zdobycie tytułu finalisty X Olimpiady Wiedzy i Umiejętności Menedżerskich.

Serdecznie gratulujemy!



Zdjęcie: nowiny24.pl

Red.

Wywiad z Panią Magdaleną Gacek

- nauczycielką przedmiotów zawodowych w naszej szkole

We wrześniu tego roku szkolnego zaczęła Pani pracę w naszej szkole. Czy jest to pierwsza Pani praca?

Witam serdecznie. Zespół Szkół Ekonomicznych to moja trzecia szkoła, w której pracuję. Pochodzę z Małopolski i wcześniej pracowałam w szkołach w Tarnowie i Wojniczu.

Uczy Pani przedmiotów zawodowych w klasach technikum i szkoły branżowej. Jakie trzeba mieć wykształcenie, aby wykonywać taki zawód?

Po pierwsze i najważniejsze – trzeba ukończyć studia wyższe magisterskie w danym zawodzie, a po drugie – mieć przygotowanie pedagogiczne.

O czym marzyła Pani w dzieciństwie i czy to marzenie się spełniło?

Jak większość dziewczynek chciałam być piosenkarką – niestety nie umiem śpiewać, więc nie wyszło.

Jaki był Pani ulubiony przedmiot w czasach szkolnych, a za jakim Pani nie przepadała?

Uwielbiałam matematykę, wiem dziwne, ale tak właśnie było. Chyba najmniej przypadła mi do gustu historia, nie lubię się uczyć na pamięć.



Jak ocenia Pani poziom wiedzy i zaangażowania uczniów naszej szkoły. Czy młodzież przykłada się do nauki?

Uczniowie w Ekonomiku są ..., cóż, ciężko powiedzieć po tak krótkim czasie. Mam nadzieję, że znajdziemy wspólny język i dużo się od siebie nauczymy.

Jakich rad udzieliłaby Pani uczniom, aby osiągnęli jak najlepsze wyniki z przedmiotów, których Pani uczy?

W logistyce, ale również w każdym innym zawodzie najważniejsze, by nie być przeciętnym. Nieważne, czy ktoś zostanie spedytorem, logistyką, kosmetyczką czy kierowcą. Ważne, by był najlepszy w tym, co robi. Świat połyka ludzi przeciętnych.

Co Pani najbardziej ceni w zawodzie nauczyciela?

Co cenię? Chyba kontakt z uczniem, jego reakcje, gdy po zrealizowanym materiale z triumfem uśmiecha się wiedząc, że on to rozumie, że on to wie.

Czy zapamiętała już Pani imiona i nazwiska wszystkich swoich nowych wychowanków?

Tak, pamiętam wszystkich.

Co Pani lubi robić w wolnym czasie? Ma Pani jakieś hobby?

Cierpię na notoryczny brak czasu i snu. Gdy tylko mam wolną chwilę, podróżuję, spaceruję i czytam tonami książki.

Proszę dokończyć zdania:

Ulubiony film/książka – w ostatnim czasie „Emily w Paryżu”.

Ulubiony kolor – zielony.

Ulubiona potrawa – sushi.

Moją największą zaletą jest – kiedyś uczniowie wręczyli mi order życzliwości, więc może życzliwość.

Chciałabym kiedyś – zwiedzić całą Europę.

Dziękujemy za rozmowę.

Red.

Szkolny Konkurs Pięknego Czytania

W dniu 22.10.2024r. w naszej bibliotece odbył się Szkolny Konkurs Pięknego Czytania klas pierwszych. Wzięli w nim udział przedstawiciele wszystkich klas pierwszych.

Wyniki konkursu:

I miejsce: Kamil Fryc,
kl. 1aT,

II miejsce: Zofia Pietras,
kl. 1cT,

III miejsce: Julia Klich,
kl. 1dT,

Wyróżnienie:

Vladyslava Tsarevych,
kl. 1bT.

Z kolei 5.11.2024r. do

rywalizacji w Konkursie Pięknego Czytania przystąpili uczniowie klas drugich.



Wyniki konkursu:

I miejsce: Aleksandra Nowak, kl. 2dT,

II miejsce: Wiktoria Perlicusz, kl. 2bT,

III miejsce: Julia Świętoń, kl. 2aT,

Wyróżnienie: Justyna Stec, kl. 2cT.

Uczestnicy mieli za zadanie wyrazić i wyrazić przeczytań wylosowany przez siebie fragment książki. Teksty pochodziły z publikacji zakupionych w ramach Narodowego Programu Rozwoju



Czytelnictwa. Jury oceniało występy uczniów według szczegółowych kryteriów, opracowanych specjalnie dla celów konkursowych.

Laureaci konkursu otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz nagrody książkowe, które uroczyście wręczyła Pani dyrektor Marta Mysona w dniu 15.11.2024r.

Tekst i zdjęcia
Z.T.



PRAKTYKA PO RAZ PIERWSZY

Jako uczniowie technikum jesteśmy zobowiązani do odbycia praktyki zawodowej, organizowanej przez szkołę, odpowiednio dobranej do każdego profilu kształcenia. Uczniowie odbywają ją w instytucjach finansowych i ubezpieczeniowych, przedsiębiorstwach produkcyjnych, jednostkach handlowych i obsługi turystycznej. W trakcie realizacji praktyk powinniśmy obserwować czynności zawodowe pracowników, a następnie po zdobyciu doświadczenia w wykonywaniu powierzonych zadań – samodzielnie wykonywać określone zadania pod kierunkiem opiekuna.

Od 18 do 29 listopada odbyłam swoją pierwszą praktykę zawodową w Urzędzie Skarbowym w Mielcu. To było dla mnie coś nowego, gdyż nigdy wcześniej nie miałam takiej możliwości. Te niezapomniane dwa tygodnie były pełne nowych doświadczeń i wyzwań.

Praktyka w Urzędzie Skarbowym była dla mnie pierwszym krokiem w kierunku zdobywania praktycznych umiejętności w dziedzinie finansów i administracji skarbowej. Chociaż wcześniej miałam teoretyczną wiedzę, to dopiero teraz mogłam zobaczyć, jak to, co już wiem, działa w praktyce. Codzienne zadania pozwalały mi lepiej zrozumieć, jak funkcjonują procedury skarbowe oraz jak ważna jest precyzyjność i dokładność w każdej czynności wykonywanej w takim urzędzie. Podczas praktyki wykonywałam różne zadania, takie jak analiza dokumentów, pieczętowanie kopert, porządkowanie dokumentacji, podpisywanie teczek i wiele innych. Zdecydowanie cennym doświadczeniem było także poznanie organizacji pracy w tak dużym i ważnym urzędzie.

To były naprawdę wyjątkowe dwa tygodnie, które na pewno będą miały wpływ na moją przyszłą karierę zawodową. Chociaż praktyki dobiegły końca, nie mogę się doczekać kolejnych okazji do poszerzania swojej wiedzy i umiejętności w podobnych instytucjach lub urzędach.

Podsumowując, praktyki w Urzędzie Skarbowym w Mielcu były dla mnie ogromnym krokiem do przodu, pełnym cennych lekcji. Jestem bardzo zadowolona i mam nadzieję, że będę mogła kontynuować swoją naukę i rozwój zawodowy w tak wyjątkowym środowisku.

Nie taki diabeł straszny?

Próbne egzaminy zawodowe trzecioklasistów

Egzaminy zawodowe w technikum to ważny etap, który pozwala zdobyć kwalifikacje zawodowe w wybranym kierunku. W Polsce egzaminy te składają się z dwóch części: teoretycznej oraz praktycznej. Organizowane są przez Okręgowe Komisje Egzaminacyjne, a wyniki są istotne dla uzyskania dyplomu technika oraz dla przyszłej kariery zawodowej.

W naszej szkole uczniowie klas trzecich wszystkich kierunków:

- technik ekonomista
- technik reklamy
- technik logistyki
- technik rachunkowości
- technik organizacji turystyki

piszą w styczniu egzaminy zawodowe ze swoich kwalifikacji z części praktycznej i teoretycznej. Aby zdać egzamin, uczniowie muszą uzyskać 50% z części pisemnej oraz 75% z części praktycznej.

W dniu 25.11.2024r. odbył się egzamin teoretyczny oraz praktyczny klas trzecich. O godzinie 7:50 uczniowie zostali poproszeni o zjawienie się pod ustalonymi wcześniej salami. Przyszli technicy organizacji turystyki i rachunkowości zebrawali się pod salą nr 42. Po wejściu nauczyciel nadzorujący egzamin rozdał arkusze. Na egzamin teoretyczny było wyznaczone 60 minut.

Arkusze zawierały 40 zadań zamkniętych, obejmujących szeroki zakres materiału z BHP, kadr i płac, ekonomii, statystyki, finansów. Trzeba było wykazać się wiedzą z obowiązków pracodawcy, modeli równowagi rynkowej, zasiłku chorobowego oraz stawek składek społecznych. Jedną z bardziej rozbudowanych części były zadania dotyczące ustalania wynagrodzenia pracownika oraz kosztów podróży służbowej.

Zarówno w mojej opinii, jak i moich koleżanek i kolegów z klasy test wymagał wszechstronnej znajomości materiału z przedmiotów zawodowych, dlatego nie każdy poradził sobie z tymi zadaniami, przez co wynik procentowy egzaminu próbnego nie był do końca satysfakcjonujący.

Nauczyciele przedmiotów zawodowych po ocenieniu i oddaniu arkuszy wytłumaczyli nam popełnione błędy i omówili z nami zdania, które nie wypadły tak dobrze, jak chcieliśmy lub mieliśmy wobec nich jakieś wątpliwości.

Martyna

JARMARK BOŻONARODZENIOWY. POCZUJ MAGIĘ ŚWIĄT!

W czasie listopadowego weekendu udało mi się wybrać do Krakowa. Zapewne każdy wie, że Kraków był stolicą Polski, a teraz został uznany za najpiękniejsze miasto w Polsce. Oprócz zwiedzania Zamku Królewskiego na Wawelu, Kopca Kościuszki czy też Sukiennic warto udać się na słynne Jarmarki Bożonarodzeniowe, które trwają do 01.01.2025r. Taki był cel mojej wycieczki do tego pięknego miejsca.

Jarmarki Bożonarodzeniowe to wspaniały pomysł na spędzenie czasu zarówno samemu, jak i z bliskimi nam osobami. Warto je odwiedzić chociażby dla klimatu świątecznego, którym są przepełnione. Na pewno nie będziecie odczuwać jego braku! Te liczne światełka, świąteczna muzyka, mnóstwo jedzenia, np. kurtosze, które z całego serca polecam, bo są przepyszne! Spotkamy tam również wiele ozdób świątecznych, a także tłumy radosnych ludzi. Wszystko to jest godne zobaczenia i wprawienia się w świąteczny klimat,

bo przecież mamy grudzień! Przy okazji można zwiedzić Rynek Główny, Bazylikę Mariacką czy wspomniane wcześniej Sukiennice, ponieważ sam Jarmark



<https://media.krakow.travel/photos/52921/noresize.jpg>

umiejscowiony jest w Rynku Głównym. Chodząc po każdym jego zakątku, coraz bardziej czułam zbliżające się święta. Na pewno nigdy nie zapomnę towarzyszących mi wtedy emocji! Jestem pewna, że jeszcze nie raz się na niego wybiorę, bo naprawdę jest to miejsce godne polecenia. Gorąco Was zachęcam do udania się na taki Jarmark Bożonarodzeniowy. Z pewnością nie pożałujecie, a czas tam spędzony będzie magiczny i przepełniony samymi pozytywnymi wrażeniami!

Daria

SKĄD SIĘ WZIĘŁY BOMBKI CHOINKOWE?

Czy wieszając na choince szklane bombki, zastanawialiście się, jaka jest ich historia? Poczytaliśmy trochę i spieszymy podzielić się z Wami zdobytymi informacjami.

Tradycja dekorowania choinki ma swoje korzenie w Niemczech, gdzie w XVI wieku pojawiły się pierwsze ozdoby choinkowe. Początkowo były to proste dekoracje wykonane z naturalnych produktów, takich jak jabłka, orzechy,



ciasteczka. Stosowano także własnoręcznie robione papierowe ozdoby. Gałązki często oblekano słomą albo źdźbłami traw – nie było wówczas połyskujących łańcuchów. Nie było też mieniących się wszystkimi kolorami tęczy światełek. Zamiast nich używano świeczek, które ostrożnie stawiano na gałązkach drzewa. Wszystkie ozdoby miały swoją szczególną symbolikę. Orzechy na przykład były symbolem dobrobytu, jabłka miały zapewnić domownikom zdrowie, a papierowy lub słomiany łańcuch odzwierciedlał rodzinne więzi.



Prawdziwy przełom nastąpił jednak w połowie XIX wieku, gdy w niemieckim miasteczku Lauscha, położonym w Turynii, rozpoczęto produkcję pierwszych szklanych bombek. Twórcą tej wyjątkowej ozdoby choinkowej był Hans Greiner. Według historycznych zapisków mężczyzna wymyślił bombkę, będąc biedny – brak pieniędzy do zakupu świątecznych dekoracji zmobilizował go do utworzenia własnej dekoracji. Greiner uznał, że ozdoby wyszły mu naprawdę ciekawie,

wobec czego zaczęły ich robić coraz więcej. Właśnie tak rozpoczęła się masowa produkcja bombek.

Po tym, jak bombki osiągnęły szczyt popularności w Niemczech, zysały również ogromną liczbę fanów w Wielkiej Brytanii. To właśnie Brytyjczycy pierwsi zaczęli ściągać niemieckie bombki do swojego kraju. Sława bombek rozprzeczła się następnie po całej Europie, a w drugiej połowie XIX wieku zaczęło tworzyć się wiele fabryk, w których wydmuchiwało ozdoby świąteczne, dekorowano je, a później sprzedawano. W Stanach



Zjednoczonych pierwsza przystrojona choinka pojawiła się w 1856 roku w Białym Domu. Mniej więcej w tym samym czasie bombki dotarły do Polski.



Nasi rodacy z początku importowali bombki od niemieckich sąsiadów, jednak później w Polsce zaczęły powstawać pierwsze zakłady produkcji ozdób świątecznych. Z początku Polacy wydmuchiwali okrągłe kształty bombek, jednak później zaczęli tworzyć zupełnie inne wydmuszki ze szkła, na przykład w kształcie przedmiotów codziennego użytku (jak np. kapelusze albo obuwie). Z czasem pojawiły się też aniołki, zwierzęta, śnieżynki i bałwanki.

W Polsce istnieją fabryki bombek, które regularnie organizują pokazy produkcji ozdób świątecznych. Warto wybrać się na

taki chociaż raz w życiu, aby na własne oczy przekonać się o kunszcie i niesamowitej sztuce, jaką bez wątpienia jest ręczne robienie bombek.

Czy wiesz, że:

- ❖ Polska jest aktualnie jednym z największych i najbardziej pożądanym producentów bombek na świecie. Nasze bombki trafiają na rynek nie tylko europejski, ale też do Stanów Zjednoczonych, Kanady czy Australii.
- ❖ W Nowej Dębie w 2012 roku znajduje się najbardziej popularne w Polsce Muzeum Bombki Choinkowej. Zobaczyć tam można ozdoby choinkowe



z różnych epok.

- ❖ W Niemczech w 1923 roku powstała pierwsza na świecie szkoła artystyczna, w której można było opanować sztukę kształtowania szkła w ogniu palnika.

- ❖ W 2013 roku w Kreatywnym Obiekcie Multifunkcyjnym powstała pierwsza bombka choinkowa

metodą druku 3D. Była to limitowana seria, bo utworzono zaledwie trzy sztuki tych nowoczesnych ozdób.

- ❖ Najdroższa bombka na świecie została zrobiona ze 188 rubinów, 18-karatowego złota i 500 diamentów. Przez cały rok pracował nad nią artysta Mark Hussey z hrabstwa Hampshire w Wielkiej Brytanii. Bombka przechowywana jest w pudełku ze stali, które dodatkowo otoczono grubą szybą.



Na zdjęciach eksponaty w Muzeum Bombki Choinkowej w Nowej Dębie, które podziwiła i utrzymała pani Agnieszka Lorynowicz.

Red.

Źródło:

<https://kronikidziejow.pl/ciekawostki/historia-bombek-czyli-jak-powstaly-najslynniejsze-ozdoby-choinkowe/>

ŚWIĄTECZNY HUMOR

Chyba nikt z nas nie wyobraża sobie świąt bez uśmiechu i dobrego nastroju. Niech te dowcipy dodadzą Wam radości i sprawią, że tegoroczne święta będą niezapomniane.

Przedszkolak pyta kolegę:

- Co dostałeś na gwiazdkę?
- Trąbkę.
- Mówiłeś, że dostaniesz lepsze prezenty!
- To super prezent! Dzięki niej zarabiam codziennie złotówkę!
- W jaki sposób?
- Tata mi daje, żebym przestał trąbić!

Jasio pisze list do św. Mikołaja:

- Chciałbym narty, łyżwy, sanki i grypę na zakończenie ferii świątecznych!

Jasio mówi do mamy:

- Mamusiu, chciałbym ci coś ofiarować pod choinkę.
- Nie trzeba, syneczku. Jeśli chcesz mi sprawić przyjemność, to popraw swoją jedynekę z matematyki.
- Za późno, mamusiu. Kupiłem ci już perfumy.

Przed świętami św. Mikołaj rozdaje prezenty na ulicy. Jasio po otrzymaniu jednego z nich mówi:

- Święty Mikołaju, dziękuję ci za prezent.
- Głupstwo - odpowiada święty Mikołaj. - Nie masz mi za co dziękować.
- Wiem, ale mama mi kazała.

Burek mówi do Azora:

- Już nie mogę się doczekać świąt!
- Dlaczego?
- Nie dość, że dostanę dwa worki świeżuteńkich kości, to jeszcze ludzkim głosem powiem swojemu panu, co o nim myślę!

Biznesmen przed świętami Bożego Narodzenia mówi do żony:

- Kochanie, co mam ci kupić na gwiazdkę?
- Może być jakiś drobiazg. Najlepiej jakieś małe BMW do jazdy po mieście!

- Kochanie, co byś powiedziała, gdybyśmy wzięli ślub w Boże Narodzenie?

-Daj spokój! Po co mamy sobie psuć święta.



EUROPEJSKI DZIEŃ ZDROWEGO ŻYWIENIA I GOTOWANIA

„Kocham cię, ale muszę pokochać siebie bardziej”.

Peggi Speers

Temat miłości do samego siebie stanowił punkt zainteresowania ludności niemalże od początku jej istnienia. Filozofowie wielokrotnie nawiązywali do niej pokazując, jak zachowywać się w relacjach, czym się kierować i na co zwracać uwagę w codziennym życiu. Wzmianki o niej możemy doszukać się nawet w Ewangelii wg św. Mateusza, której werset mówi: „Będziesz miłował swego bliźniego jak siebie samego”. Czym więc jest ta miłość?

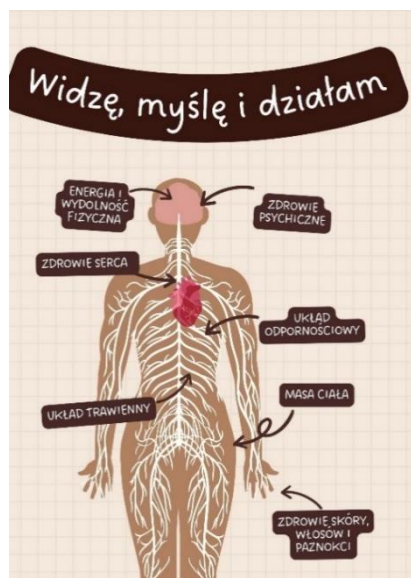
Otóż miłość do siebie jest istotnym elementem dla człowieka, każdego z nas, kto pragnie prowadzić spokojne długie życie. To radość z dnia codziennego, otaczanie się bliskimi nam osobami, spokój w podejmowaniu decyzji, a także pozwolenie sobie na odpoczynek i wyrozumiałość wobec siebie. Miłość możemy wyrażać na wiele sposobów, w końcu nie raz spotkałeś

się z przysłowiem przez żołądek do serca. To właśnie nim chciałabym się dzisiaj zająć.

Kiedy kogoś kochasz, pragniesz dać mu wszystko co najlepsze, nieprawdą? Dlaczego więc tak wielokrotnie odmawiasz sobie jedzenia na poczet czegoś „na szybko” bądź energetyka w drodze do szkoły, pracy czy gdziekolwiek? Dlaczego Twoje posiłki, o których urozmaicenie zawsze dbała mama, zamieniły się w ciężkostrawne, pełne tłuszczów i węglowodanów hamburgery z MacDonaldu?

Zdrowe różnorodne jedzenie, które dostarczy organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych,

w tym witamin, minerałów, dobrych tłuszczów to podstawowy krok w kierunku miłości do samego siebie. Stąd też inicjatywa Europejskiego Dnia Zdrowego Jedzenia i Gotowania, którego świętowanie datujemy na 8 listopada. Święto to zostało ustanowione w 2007 roku przez Komisarza Unii



Europejskiej i organizację Euro-Toques, która zrzesza szefów kuchni. Celem jest promowanie zdrowego jedzenia i dobrych nawyków żywieniowych wśród najmłodszych i dorosłych, a także informowanie o konsekwencjach złej diety. Fakt tych obchodów jest idealnym pretekstem, aby przyjrzeć się wpływowi diety na nasz organizm:

1. Energia, za którą odpowiedzialne jest dostarczanie odpowiedniej ilości kalorii i składników odżywczych z pożywienia, zapewnia utrzymanie aktywności i wydolności fizycznej.
2. Masa ciała – coś, na co ogromna liczba z nas zwraca uwagi. Równowaga między spożyciem kalorii a ich zużyciem wpływa na utrzymanie prawidłowej masy ciała. Dieta bogata w przetworzoną żywność i cukry może prowadzić do nadwagi lub otyłości.
3. Zdrowie serca – dieta, bogata w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty, zdrowe tłuszcze (np. z oliwy z oliwek) i chude białka, może pomóc w obniżeniu ryzyka chorób serca.
4. Układ trawienny, wspomagany przez dietę bogatą w błonnik, zapobiegającą zaparciom i wspierającą zdrowie jelit.
5. Układ odpornościowy – wspierany przez jedzenie żywności bogatej w witaminy i minerały, takie jak witamina C, D, cynk i selen.
6. Zdrowie skóry, włosów i paznokci, na które przekłada się odpowiednia dieta dostarczająca witamin (A, C, E) i minerałów (cynk, biotylna).
7. Oraz zdrowie psychiczne, bowiem na przykład kwasy tłuszczowe omega-3, witaminy z grupy B i minerały, takie jak magnez, mogą wspierać funkcjonowanie mózgu i redukować ryzyko depresji.

Działanie jedzenia, jakim zaopatrujemy swój organizm, jest szerokie i wiąże się z tym, jak się czujemy, jaka jest nasza kondycja, czy mamy wystarczającą energię do działania i odporność. Jest to ważny aspekt i powinniśmy zwracać na niego uwagę znacznie częściej niż to robimy oraz zadbać o niego już teraz, będąc w młodym wieku. W końcu, cytując słowa przypisywane francuskiemu gastronomowi Anthelme Brillat-Savarin, pochodzące z książki „Fizjologia smaku” (1825): „Powiedz mi, co jesz, a powiem ci, kim jesteś.”

Marta

Źródła:

Google

Grafika własna

POSTANOWIENIA NOWOROCZNE 2025



Nowy Rok to dla wielu moment zmian i podejmowania różnych postanowień. Z badań CBOS wynika, że noworoczne postanowienia robi połowa Polaków. Obietnice te dotyczą przede wszystkim zdrowego stylu życia, oszczędzania, zmiany pracy lub poprawienia sytuacji finansowej. Zdaniem psychologów warto robić postanowienia noworoczne, trzeba tylko mądrze do nich podejść.

Postanowiliśmy zapytać kilku uczniów naszej szkoły, czy w związku z nadchodzącym 2025 rokiem planują jakieś zmiany, aby kolejny rok był dla nich jeszcze lepszy. Oto, co nam powiedzieli.

Michał: *Nie robię żadnych postanowień noworocznych, bo ich dotrzymanie nie jest łatwe, więc po co się stresować.*

Martyna: *Od niedawna co roku wymyślam sobie jakiś drobny cel i czasem udaje mi się go osiągnąć. Teraz mam plan zadbania o sylwetkę. Chcę zwiększyć ilość warzyw i owoców w swojej diecie. Zobaczmy, co z tego wyniknie.*

Kinga: *Założyłam sobie, że w drugim półroczu nie będę miała żadnego zagrożenia. Mam nadzieję, że się uda.*

Patryk: *Postanowiłem zacząć odkładać kasę na pierwszy samochód.*

Magda: *Zdecydowanie muszę schudnąć. Za dużo fast foodów.*

Nikoła: *Obiecałam sobie, że od stycznia solidnie wezmę się za powtórki. Przydałoby się zdać maturę.*

Klaudia: *Częściej spotykać się ze znajomymi. Wytrzymać bez Facebooka co najmniej 30 minut.*

Pamiętajcie, że postanowienia wcale nie muszą być wielkimi zmianami ani ogromnymi wyrzeczeniami. Ważne jest to, żeby nie zmuszać się na siłę do czegoś, co nie sprawia nam przyjemności lub do czegoś, co nam zupełnie nie służy. Zdaniem ekspertów jedno postanowienie w pełni wystarczy, często bowiem już jedna drobna zmiana pociąga za sobą kolejne. Życzymy Wam wytrwałości!

Red.

Wierzyć czy nie wierzyć? Przesady noworoczne

Nasi przodkowie żyli według odwiecznych, przekazywanych z pokolenia na pokolenie zasad i głęboko w nie wierzyli. Noc sylwestrowa i Nowy Rok niósł wiele przepowiedni.

Pilnowano, aby w tę noc nie zabrakło w domu opału, wody i ognia. Gospodarze znosili do izb zapasy drewna, gospodynie nabierały wodę ze studni i zabezpieczały żar w popielniku, aby swobodnie rozdmuchać ogień w noworoczny poranek. Wierzone, że obfite zapasy w spiżarni odgonią od domu biedę. W sylwestra nie można było zajmować się sprzątaniami, a szczególnie wymiatać śmieci, aby nie wymieść z domu szczęścia.

Tradycją było otwieranie drzwi na oścież zaraz po przebudzeniu, aby zaprosić Nowy Rok do środka. Wierzone, że był to ważny dzień, odwzorowujący przyszłość, dlatego należało uważnie obserwować wszystkie wydarzenia i zjawiska, aby odczytać wróżby na nadchodzące dni. Pierwsza wchodząca do zagrody osoba mogła przynieść szczęście lub pecha. Szczęście symbolizował mężczyzna, a kobieta – im piękniejsza, tym więcej nieszczęść zapowiadała.

Na Mazowszu w noc sylwestrową gospodarze robili sobie nawzajem dowcipy – zatykali kominy, wciągali wozy na dach stodoły, kradli furtki i bramy. Na Kaszubach wypędzano podczas zabawy stary rok, obchodząc wieś z hałasującymi klekotkami. Na Pomorzu gospodarze obwiązywali drzewka owocowe w sadzie powróżkami uplecionymi ze snopów i wtykali w nie małe krzyżki upieczone z ciasta, aby zapewnić urodzaj na owoce.

W wielu regionach wypiekano noworoczne pieczywo w kształcie kołacza, zwane nowym latkiem lub bochniaczkiem, z uformowanymi gałązkami, figurkami zwierząt, ptaków oraz postacią człowieka. Miały one w sposób magiczny zapewnić szczęście i pomyślność w gospodarstwie.

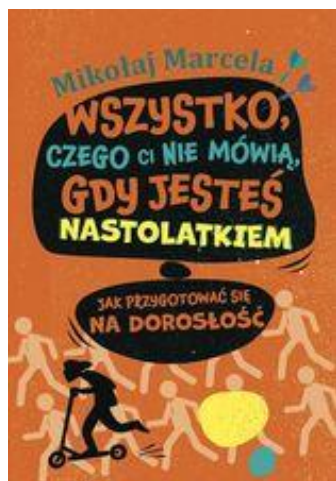
Szlachcice w Nowy Rok strzelali z rusznic, aby uczcić zakończenie starego roku. Strzały te miały też zabezpieczać domy poprzez odstraszenie piorunów, a panom i poddanym dać ochronę przed chorobami. Dzień po nocy sylwestrowej rozpoczynał się wczesnym rankiem mszą w kościele. Uważano bowiem, że kto tego dnia wczesnie wstanie, ten szybciej zaprosi dobrobyt do domu. Na wsi był to także dzień, kiedy wszyscy zwaśnieni ludzie, godzili się ze sobą i wybaczali sobie krzywdy.

Red.

Źródło:

<https://www.kalendarzrolnikow.pl/7433/wierzyc-czy-nie-wierzyc-wrozby-i-przesady-noworoczne>

Książki, które warto przeczytać



Mikołaj Marcela, *Wszystko, czego ci nie mówią, gdy jesteś nastolatkiem*

Życie nastolatka jest nie do zniesienia. Niepewność. Chaos. Przytłoczenie. Masz poczucie, że nikt cię nie rozumie i wszyscy poza grupką znajomych patrzą na ciebie jak na przybysza z obcej planety. A do tego w szkole i w domu niekończąca się lista zarzutów i oczekiwań wobec ciebie. Czujesz przygnębienie i złość, bo ciągle słyszysz, że robisz coś nie tak. Tylko co, jeśli zachowania, które irytują dorosłych – skłonność do ryzyka, brak empatii, zmienność nastrojów – są normalne i wynikają ze zmian, które dokonują się w twoim mózgu.

Może więc warto wziąć sprawy w swoje ręce? Ta książka ci w tym pomoże! Dzięki niej poznasz lepiej siebie i nauczysz się, jak funkcjonuje świat. Odkryjesz, jak kierować się swoimi potrzebami i zainteresowaniami. Dowiesz się z niej m.in.: jak odkryć swoje mocne strony i z nich korzystać, jak budować odporność psychiczną i pewność siebie, czym jest świadome życie w dobie 5G, jak przygotować się na przyszłe wyzwania związane z dorosłym życiem i rynkiem pracy.



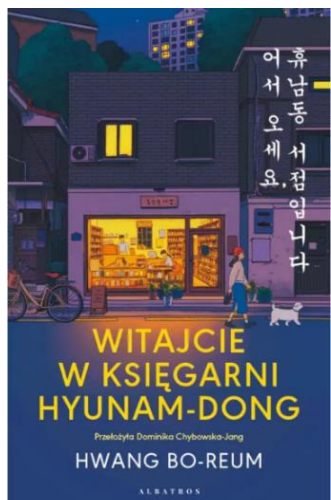
Marta Bijan, *Wakacje pod morzem*

To mogłoby być kolejne zwyczajne lato nad polskim morzem, gdyby nie hotel Bursztyn. Leo prawie nie sypia. Leo nigdy nie płacze. Leo ciągle kłamie. Odkąd jej mama zapadła w śpiączkę, szesnastolatka jest pod opieką starszego brata Roberta – jedynej osoby, którą jeszcze darzy sympatią i zaufaniem. Jako dzieci często spędzali rodzinne wakacje nad morzem, gdzie długie godziny na plaży dzielili z Filipem, zaprzyjaźnionym synem właścicieli hotelu Bursztyn. Pewnego lata wyjazdu w tamte strony po prostu się skończyły. Bez wyraźnego powodu.

Dziesięć lat później Bursztyn i Filip znów pojawiają się w ich życiu. Tym razem rodzeństwo podejmuje letni staż w hotelu, w którym wszystko odbiega od normy. Goście zaczynają zachowywać się dziwnie, relacje między nastolatkami gęstnieją z dnia na dzień, a Bałtyk zdaje się wyrzucać na brzeg wszystkie zatopione przez lata tajemnice.

Leo wreszcie będzie musiała zmierzyć się z tym, co próbowała całe życie od siebie odsuwać – z prawdą.

„Wakacje pod morzem” to kolejna powieść Marty Bijan, która nie daje się sklasyfikować do jednego konkretnego gatunku. Sielankowość plaży i leniwego lata przeplata się z grozą, a miłość i nienawiść mają jedno imię.



Hwang Bo-Reum, *Witajcie w księgarni Hyunam-Dong*

Koreański bestseller, który w ciągu pięciu miesięcy sprzedał się w 110 tysiącach egzemplarzy, a teraz podbija serca zachodnich czytelników. Ujmująca i pełna wdzięku opowieść o szukaniu pocieszenia i akceptacji w życiu oraz o uzdrawiającej mocy książek.

Myślała tylko o jednym: „Muszę założyć księgarnię”. Yeong-ju była wypalona emocjonalnie i fizycznie. Choć spełniła się w życiu prywatnym oraz zawodowym i powinna być szczęśliwa, czuła jedynie wyczerpanie. Pewnego dnia, w przypiływie odwagi, postanowiła zrealizować dawne marzenie. Przeprowadziła się do małej dzielnicy na obrzeżach Seulu i otworzyła kameralną księgarnię Hyunam-dong. Przez pierwszych kilka miesięcy łączyła Yeong-ju tylko odstrasząją odwiedzających. Ale długie godziny spędzone w księgarni dają jej czas na zastanowienie się, co powinno należeć do jej nowych obowiązków. W końcu odnajduje swoją ścieżkę życiową – w księgarni można odpocząć, znaleźć ukojenie, przypomnieć sobie, że nigdy nie jest za późno, aby porzucić niedającą nadziei fabułę i zacząć wszystko od nowa.

To historia, którą zainspirowało życie. Powieść, która zachwyci wszystkich miłośników książek i czytania.

Red.

Z kart odkryć

Listopad

1895. Odkrycie promieniowania rentgenowskiego.

Wilhelm Röntgen, niemiecki fizyk, zauważył tajemnicze promieniowanie podczas eksperymentów z lampami katodowymi. Promienie te, nazwane rentgenowskimi, miały zdolność przenikania przez ciała stałe, co szybko znalazło zastosowanie w diagnostyce medycznej. To odkrycie przyczyniło się również do rozwoju badań nad strukturą atomu i promieniotwórczością.

1921. Odkrycie insuliny. Frederick Banting i Charles Best, pracując w laboratorium Uniwersytetu w Toronto, wyizolowali insulinę z trzustki psa. To odkrycie umożliwiło skuteczne leczenie cukrzycy, choroby wcześniej uznawanej za śmiertelną. Insulina uratowała życie milionów ludzi na całym świecie i jest jednym z fundamentów współczesnej medycyny.

1859. Publikacja „O powstaniu gatunków” Darwina. Dzieło Darwina zrewolucjonizowało biologię, wprowadzając ideę, że gatunki ewoluują na drodze doboru naturalnego. Jego teoria, choć początkowo kontrowersyjna, stała się fundamentem nowoczesnej biologii.

Grudzień

1912. Odkrycie promieniowania kosmicznego.

Victor Hess, austriacki fizyk, podczas eksperymentów z balonami na dużych wysokościach odkrył istnienie promieniowania kosmicznego. Był to przełom w rozumieniu cząstek docierających do Ziemi z przestrzeni kosmicznej, co otworzyło nową dziedzinę badań w astrofizyce.

1932. Odkrycie neutronu. James Chadwick, brytyjski fizyk, ogłosił odkrycie neutronu – neutralnej cząstki wchodzącej w skład jądra atomowego. To odkrycie zrewolucjonizowało fizykę jądrową i umożliwiło rozwój technologii nuklearnej oraz energetyki atomowej.

1967. Pierwszy udany przeszczep serca u człowieka. Dr Christiaan Barnard, chirurg z Republiki Południowej Afryki, przeprowadził pierwszy udany przeszczep serca u człowieka w Kapsztadzie. Operacja ta była przełomowym osiągnięciem w medycynie transplantacyjnej i uratowała życie wielu pacjentów w przyszłości.

Wybrała: *Paulina*