

2/2024



HU! Hu! Ha!

Nasza

zima

Złota!



5 Minut
Po przerwie

FOT. MILENA KUĆ

SPIS TREŚCI

NASZA ZIMA ZŁA

MGR WAWRZYNIEC STAŃCZYK 1

OD DYREKCJI!

DYREKCJA TECHNIKUM TEB EDUKACJA 2

ŚWIĘTA PRZY RODZINNYM STOLE

MGR WERONIKA KOCHAŃSKA, MGR JUSTYNA DUDKA,
MGR KLAUDIA BROWSKA 3-4

Z ŻYCIA SZKOŁY

MGR WAWRZYNIEC STAŃCZYK, MGR SYLWIA KRUPA 5

WYNIKI KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO

MGR JAKUB KOLBUSZ 6-7

ŚWIĄTECZNY UMIAR

MGR MARCIN STYCZEŃ 8-9

KĄCIK CUKIERNICZY

BŁAŻEJ RYDZIK 10

KĄCIK CUKIERNICZY

EMILIA JANKOWSKA 11

MROczne ROZWAŻANIA O WIECZNYM MROZIE

URLIEL, SAMAEŁ 12

NASZ SAMORZĄD

MGR WAWRZYNIEC STAŃCZYK, MGR KATARZYNA SMOLARSKA,
MGR MARCIN STYCZEŃ 13-14

JAK DOBRZE ZNASZ TRADYCJE

ZUZANNA SERAFIN 15

ZRÓB TO SAM - OZDOBA ŚWIĄTECZNA

MGR KAROLINA ŚREDNIAWA 16

CO CIĘ CZEKA W TE ŚWIĘTA

EMILIA JANKOWSKA, ZUZANNA SERAFIN 17-18



NASZA ZIMA ZŁA

Co by to powiedziała nasza znakomita literatka, Maria Konopnicka, gdyby dowiedziała się, że dla nas, żyjących sto lat po niej Polek i Polaków, zima jest zła ponieważ... nie zasypuje nas zwałami śniegu? A przecież to właśnie śnieg jest jedną ze złowieszczych mocy zimy, tej najdziwniejszej pory roku, której poetka poświęciła króciutką i dość żartobliwą piosenkę.

Nam jednak do śmiechu nie jest. Zbliżają się święta, a śniegu jak nie było, tak nie ma. Wiadomo, kierowcy niespecjalnie za nim przepadają (to uciążliwe odśnieżanie), wydaje mi się jednak, że nawet oni z dużą radością powitaliby śnieg na Wigilię i Święta Bożego Narodzenia. Bo jeśli już musi koniecznie być zimno, bo jeśli już musi koniecznie być ciemno, to może lepiej znosilibyśmy tę ponurą porę roku, gdyby wszystko otulała syпка biel śniegu?

Śnieg od zawsze mnie fascynował. Uwielbiam przyglądać mu się późną nocą, słuchać jego milczenia i podziwiać jego czystość. Najbardziej fascynuje mnie właśnie to milczenie, które ze sobą przynosi. Świat spoczywający pod śniegiem jak gdyby przestaje istnieć – istnieją jedynie jakieś odłamki, zręby, świat jak gdyby cofa się do swoich początków, opuszcza sam siebie, zapada w jakiś dziwny sen! Nie na darmo w Sklepiach Cynamonowych Brunona Schulza najbardziej oniryczny rozdział to ten, w którym bohater gubi się w pograżonym w zimie mieście, chcąc odszukać równie jak zima tajemnicze cynamonowe sklepy...

Tak, możemy spokojnie powiedzieć, że nasza zima jest zła. Ale koniec końców jest to nasza zima. I chociaż nie przychodzi już w niezwyklej śnieżnej szacie, przez wieki fascynującej człowieka, to jednak przychodzi, i należy ją ugościć. A zatem, zapraszamy, Zimo, do naszej szkoły! Jeśli nie możesz przyprószyć śniegiem ulic i dachów, przyprósz śniegiem rady naszych psycholożek o tym, jak nie pokłócić się przy wigilijnym stole, przyprósz śniegiem wywiad z panią Kasią Smolarską i panem Marcinem Stycznym, przyprósz śniegiem reportaż o Szlachetnej Paczce, świąteczne zadania matematyczne od pani Średniawy, artykuł o piekle, horoskopy Emilii i Zuzanny, a także wiele innych ciekawych rzeczy! Bo ostatecznie są one, droga Zimo, dla Ciebie!

W imieniu całej Redakcji pragnę Wam, drodzy czytelnicy, złożyć najlepsze życzenia z okazji nadchodzących świąt Bożego Narodzenia. Niech będą jasne, pełne ciepła i nadziei na Nowy, jeszcze lepszy, Rok! A w oczekiwaniu na wolne dni, spędzone z rodziną przy wigilijnym stole, zaśpiewajmy wszyscy razem: Hu-hu-ha! Hu-hu-ha! Nasza zima zła!

REDAKTOR NACZELNY

Wawrzyniec Stańczyk



Fot. Milena Kuć



OD DYREKCJI!

Wesołych Świąt!

Niech magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniesie spokój i radość, a nadchodzące Święta będą pełne odpoczynku, ciepła i wyjątkowej atmosfery. Życzymy, aby Nowy Rok był szczęśliwy, pełen sukcesów i radości. Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia!

Dyrekcja
Technikum TEB Edukacja
w Krakowie



ŚWIĘTA PRZY RODZINNYM STOLE

porady specjalnie dla Was

Święta to czas, który ma przynosić radość, wzmacniać więzi rodzinne i celebrować tradycje. Jednak dla wielu osób, rodzinne spotkania przy stole bywają źródłem stresu. Wielopokoleniowe towarzystwo, różne perspektywy życiowe czy niewygodne pytania mogą wywoływać napięcie. Dlatego warto podejść do świąt z przygotowaniem i świadomością, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach. Oto osiem psychologicznych wskazówek, które pomogą utrzymać harmonię podczas świątecznego spotkania.



1. Przygotuj się mentalnie

Przed świętami warto zastanowić się nad potencjalnymi trudnościami, które mogą wystąpić. Wyobraź sobie różne scenariusze i pomyśl, jak zareagujesz. Przemyśl, ale nie zamęczaj się tym? to zmniejszy poczucie zaskoczenia i pomoże Ci zachować spokój. Ważne jest, by zrozumieć, że nie zmienisz zachowań innych, ale możesz świadomie kontrolować swoje emocje.

2. Ustal granice

Nie bój się stanowczo, ale grzecznie wyznaczać granic. Jeśli ktoś zaczyna temat, który jest dla Ciebie trudny, możesz powiedzieć: „Rozumiem, że masz swoje zdanie, ale wolałbym o tym nie rozmawiać”. Asertywność to umiejętność, która pozwala chronić swoje samopoczucie.

3. Skup się na pozytywach

Zamiast koncentrować się na potencjalnych konfliktach, spróbuj dostrzec to, co w świętach najlepsze: smak potraw, wspomnienia, wspólne kolędowanie. Warto także zwrócić uwagę na wysiłek, który inni włożyli w przygotowania – docenienie drobnych gestów pomaga budować pozytywną atmosferę.

4. Oddychaj i rób przerwy

Jeśli atmosfera staje się napięta, warto zrobić chwilową przerwę. Wyjdź na zewnątrz, zaczerpnij świeżego powietrza, weź kilka głębokich oddechów. To proste ćwiczenie pomaga złagodzić stres i odzyskać równowagę emocjonalną.

5. Nie angażuj się w konflikty

Świąteczny stół to nie miejsce na rozwiązywanie wieloletnich sporów czy trudnych dyskusji. Jeśli rozmowa zmierza w niewygodnym kierunku, spróbuj zmienić temat na bardziej neutralny, np. związany z planami wakacyjnymi czy ulubionymi wspomnieniami.



ŚWIĘTA PRZY RODZINNYM STOLE

porady specjalnie dla Was

6. Zadbaj o wsparcie

Jeśli przewidujesz trudne chwile, znajdź sprzymierzeńca – członka rodziny, z którym czujesz się bezpiecznie. Możecie wspólnie neutralizować napięcie lub wesprzeć się w stresujących momentach.

7. Miej realistyczne oczekiwania

Idealizowanie świąt może prowadzić do rozczarowania. Zamiast oczekiwać perfekcji, zaakceptuj, że rodzinne spotkania bywają chaotyczne i pełne emocji. To naturalne, bo każda rodzina jest inna, a różnice są częścią ludzkich relacji.

8. Znajdź chwilę dla siebie

Świąteczne przygotowania mogą być wyczerpujące, dlatego znajdź moment tylko dla siebie – na spacer, czytanie książki czy krótką medytację. Wypoczęty umysł łatwiej radzi sobie z napięciami i czerpie więcej radości ze wspólnych chwil.



Pamiętaj, że święta to nie tylko obowiązki i oczekiwania, ale przede wszystkim okazja do bycia razem. Przy zastosowaniu tych wskazówek masz większą szansę przeżyć je w spokojniejszej i bardziej harmonijnej atmosferze.

Życzymy spokojnych i radosnych Świąt Bożego Narodzenia - Zespół Psychologiczno-Pedagogiczny



Z ŻYCIA SZKOŁY

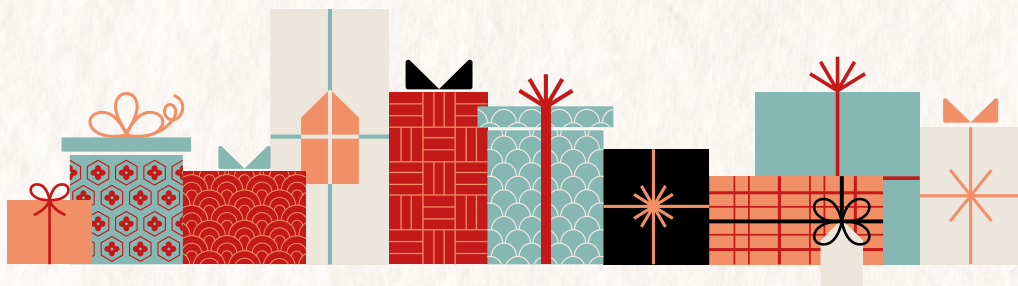
Szlachetna paczka

Na początku grudnia rozpoczęła się w naszej szkole, po raz kolejny, akcja pomocy w ramach Szlachetnej Paczki. I tym razem nasi uczniowie i uczennice, a także rodzice oraz nauczyciele, stanęli na wysokości zadania. A nie było łatwe – chodziło o pomoc dla Pani Haliny oraz jej syna, Władysława.

Wszystko rozpoczęło się od świątecznego kiermaszu, który zorganizowany został przez szkolny samorząd wraz z opiekunami samorządu oraz dyrekcją. Rodzice, przychodząc na zebranie, mogli przy okazji zakupić ciasta, ze sprzedaży których pieniądze szły na pomoc Pani Halinie. Liczne ciasta zostały starannie zapakowane, a następnie sprzedawane były na stoisku tuż przy wejściu do szkoły. Organizacja całego przedsięwzięcia była bardzo trudna, wszystko jednak udało się znakomicie – w ramach całej akcji udało się zebrać ponad pięć tysięcy złotych!

Na tym jednak pomoc się nie kończyła – każda z klas technikum otrzymała polecenie zakupienia ważnych rzeczy, które pomogą rodzinie Pani Haliny zaspokoić najbardziej podstawowe potrzeby. W przeciągu dwóch tygodni sekretariat naszego technikum pełen był paczek, w których znajdowały się takie rzeczy jak pościel, prześcieradła, artykuły żywnościowe itp.

Wszystkich nas cieszy stopień zaangażowania całej szkoły; pomagali i uczniowie, i nauczyciele, i rodzice, i dyrekcja. Mamy nadzieję, że w przyszłym roku uda się zebrać jeszcze więcej pieniędzy i jeszcze mocniej pomóc tym, dla których święta są często najmroczniejszym czasem!



WYNIKI KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO

1 miejsce – Milena Kuć (kl. 2 TFiM)



WYNIKI KONKURSU FOTOGRAFICZNEGO

2 miejsce – Igor Baścik (kl. 1 TFiM)



3 miejsce – Amelia Drobniça (kl. 2 TfiM)



Wręczenie dyplomów i nagród odbędzie się po świętach! Serdecznie zapraszamy Milenę, Igora i Amelię do sekretariatu 8 stycznia po odbiór nagród!

W konkursie wzięło udział ośmioro uczestników. Byli to uczniowie klas 1 TFiM i 2 TfiM. Jako Juror konkursu miałem ciężkie zadanie, żeby wybrać najlepsze zdjęcia.

Oceniając prace brałem pod uwagę zgodność z tematem, pomysł, wykonanie oraz walory artystyczne. Jestem bardzo dumny ze wszystkich uczestników i mam nadzieję, że kolejne edycje konkursu będą cieszyć się jeszcze większym zainteresowaniem.

ŚWIĄTECZNY UMIAR

jak cieszyć się jedzeniem i dbać o zdrowie podczas świąt

Zbliżające się Święta Bożego Narodzenia to czas, kiedy z jednej strony cieszymy się z rodzinnych spotkań i odpoczynku, a z drugiej – gdy wśród pysznych potraw trudno oprzeć się pokusie przejedzenia. Zbyt duża ilość jedzenia, choć kusząca, może jednak prowadzić do nieprzyjemnych konsekwencji zdrowotnych. Jako nauczyciel wychowania fizycznego chciałbym podzielić się kilkoma poradami, które pomogą zachować umiar w czasie świąt i dbać o zdrowie fizyczne, unikając niepotrzebnego przejedzenia.

Zrównoważony talerz

Podczas przygotowywania świątecznego posiłku warto zadbać o różnorodność potraw. Stawiamy na zrównoważoną dietę, której podstawą będą warzywa, pełnoziarniste produkty, chude mięso oraz ryby. Warto pamiętać, że nadmiar tłuszczów i cukrów może negatywnie wpłynąć na naszą kondycję, a także sprzyjać przybieraniu na wadze.

Uważne jedzenie

Często w okresie świątecznym jesteśmy tak pochłonięci rozmowami z bliskimi, że zapominamy o tym, co jemy. Warto więc zwrócić uwagę na tempo jedzenia i starać się spożywać posiłki w spokoju. W ten sposób nasz organizm ma czas na wysyłanie sygnałów o sytości, co pozwala uniknąć niekontrolowanego przejadania się.

Kontrola porcji

W święta często jemy bardzo dużo, bo na stole pojawia się wiele dań. Jednak aby uniknąć przejedzenia, warto kontrolować wielkość porcji. Możemy spróbować zjeść małe porcje różnych potraw, dzięki czemu spróbujemy wszystkiego, ale bez ryzyka zjedzenia zbyt dużej ilości kalorii.

Unikaj podjadania

Zbyt częste podjadanie między posiłkami to jeden z głównych powodów nadmiernego spożycia kalorii w okresie świątecznym. Łakocie, ciasta i czekoladki mogą kusić, ale starajmy się nie sięgać po nie bez zastanowienia. Jeśli mamy ochotę na coś słodkiego, warto zastąpić to owocami lub innymi zdrowymi przekąskami.

Pamiętaj o aktywności fizycznej

Choć zimowa przerwa świąteczna sprzyja odpoczynkowi, warto mimo to zadbać o aktywność fizyczną. Regularne ćwiczenia, takie jak spacer, jazda na łyżwach czy krótki trening w domu, pozwalają spalić nadmiar spożytych kalorii, poprawiają naszą wydolność i wpływają na nasze samopoczucie. Można również zorganizować rodzinny spacer po świątecznym posiłku – to świetny sposób na integrację i aktywność na świeżym powietrzu.



ŚWIĄTECZNY UMIAR

jak cieszyć się jedzeniem i dbać o zdrowie podczas świąt

Nie zapominaj o nawodnieniu

Warto pamiętać, że napoje bogate w cukry mogą prowadzić do odwodnienia organizmu. Starajmy się więc pić dużo wody, szczególnie między posiłkami. Odpowiednia ilość wody pomoże nie tylko w trawieniu, ale także w kontrolowaniu apetytu.

Zadbaj o odpoczynek

Święta to czas relaksu, ale warto pamiętać, że odpowiedni odpoczynek ma kluczowe znaczenie dla zdrowia. Zbyt mała ilość snu może wpłynąć na naszą zdolność do podejmowania zdrowych wyborów, w tym również dotyczących jedzenia. Starajmy się nie rezygnować z snu, aby w pełni regenerować organizm i utrzymać odpowiednią równowagę hormonalną, która wpływa na nasz apetyt.



Podsumowując

Święta to czas radości, ale także czas, w którym łatwo można zapomnieć o umiarze w jedzeniu. Zastosowanie kilku prostych zasad, takich jak kontrolowanie porcji, unikanie podjadania i dbanie o aktywność fizyczną, pomoże nam cieszyć się pysznymi potrawami bez ryzyka nadmiernego przybrania na wadze. Pamiętajmy, że dbanie o zdrowie nie oznacza rezygnacji z przyjemności, ale świadome podejście do tego, co i ile jemy.

Zachowując równowagę, możemy spędzić święta w sposób zdrowy i pełen energii, co pozytywnie wpłynie na naszą kondycję na początku nowego roku. Dbajmy o siebie, aby po świątecznej przerwie wrócić do szkolnych obowiązków w najlepszej formie!





KĄCIK CUKIERNICZY

Przepis na piernik od mamy Błażeja

Nasz uczeń (i przewodniczący szkolnego samorządu) Błażej Rydzik postanowił podzielić się z nami specjalnym przepisem na piernik swojej mamy!

Składniki:

3 szklanki mąki
 łyżka sody
 łyżeczka proszku do pieczenia
 2 łyżki przyprawy do piernika
 łyżka kakao
 200g miodu
 200 g masła (jedna kostka)
 3/4 szklanki cukru
 2 łyżki zimnej wody
 3 jajka
 szklanka gęstej śmietany
 (18%)



Przygotowanie:

Do mąki dodaj sodę, proszek do pieczenia, kakao, przyprawę do piernika. Wymieszaj. Miód podgrzej i doprowadź do ostudzenia, masło zmiksuj na puszyste. Masło w trakcie ubijania dodawać po łyżeczce cukru, białka oddzielić od żółtek. Żółtka dodaj do masy maślanej. Dodaj dwie łyżki wody i zmiksuj. przestudzony miód połącz ze śmietaną, dodaj do masy, wymieszaj. Dodawaj suche składniki, białko ubij na pianę, dodaj i wymieszaj łyżką.

Piekarnik: 175 stopni

50 min



MROCZNE ROZWAŻANIA O WIECZNYM MROZIE

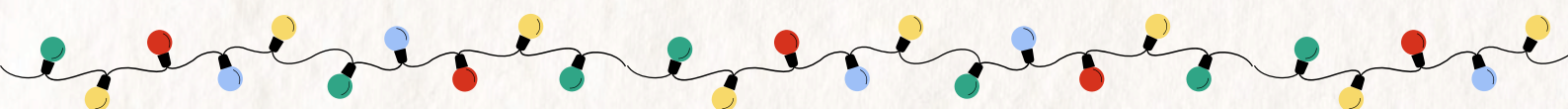
Pomyśl jak by wyglądało piekło? Gotowy? I co? Ile kotłów ze smołą i jak wielkie płomienie sobie wyobraziłeś? Pewnie na samym dole tego ognistego leja widzisz Lucyfera siedzącego na płomiennym tronie, buchającego na lewo i prawo ogniem z paszczy. A piekło na ziemi? Deszcz ognia, burza słoneczna kończąca życie na ziemi albo inny wybuch wulkanu? Tak pewnie masz rację, ale czy na pewno? Bo skąd mamy to wiedzieć? Biblia, mitologia, filozofia nic i nikt nie włożył termometru w piekło.

Idealnym przykładem jest Dante Alighieri i jego jakże wspaniałe dzieło „Boska Komedia”. Dante przedstawia szatana zakłutego w lodzie co symbolizuje jego oddalenie od Bożej światłości i ciepła. Nawet wikingowie wierzyli, że kiedy nie umrą bohatersko w bitwie, trafią do skutej lodem krainy wiecznej tułaczki, Hellheim bo o tej krainie mowa bardziej przypominał biegun północny niż wypełnione ogniem malowidła średniowiecznych malarzy.

Na podmiankę ognistego szatana możemy dać galopujący po niebie Dzikie gon z Wiedźmina III. Ci zakuci w zbroje tajemniczy jeźdźcy są ucieleśnieniem zła i chaosu w tym słowiańskim świecie. Gdzie się nie pojawią sprowadzają śmierć i zniszczenie oraz chłód. Kolejnym „zimnym draniem” jest postać Nocnego Króla z „Gry o tron”. Jego postać jest dosłownie ucieleśnieniem zła. Szatanem w niebieskiej skórze, widmem unicestwienia ludzkości nadchodzącym z mroźnej północy.

A czy piekło musi być zaświatami? Piekło może być też na ziemi. Jako cywilizacja mamy wiele różnych możliwości na doprowadzenie do takiego stanu. Z takim problemem mierzą się bohaterowie filmu „Snowpiercer” którzy są zamknięci w wielkim pociągu przemierzającym zlodowaciałą planetę. wieczna zima na Ziemi jest wynikiem nieudanego eksperymentu mającego na celu przeciwdziałanie globalnemu ociepleniu. Ludzkość wprowadziła do atmosfery substancję chemiczną, która miała obniżyć temperaturę planety. Niestety, eksperyment zakończył się katastrofą, powodując globalne zamrożenie Ziemi i przekształcając ją w lodowe pustkowie.

Jak już dzięki nam zauważyłeś piekło może mieć wahania temperatur. Ciepłe czy zimne i tak na nas czeka i tak tam trafimy. Z związku z zbliżającymi się świętami, życzymy wam, aby to jednak się nie stało, żeby wiele pięknych prezentów czekało pod choinką a barszcz jak co roku świetnie smakował w rodzinnym gronie.



NASZ SAMORZĄD

Wywiad z opiekunami samorządu



Za samorządem szkolnym cztery miesiące niezwykle intensywnej pracy – wszystko po to, aby żyło nam się w szkole lepiej i przyjemniej! Staranność zarówno w planowaniu, jak i wykonywaniu szkolnych projektów zaskakiwała i cieszyła wszystkich. Na koncie szkolnego samorządu są takie inicjatywy jak: TEB Models, Noc w Tobie czy Konkurs na Najstraszniejszy Kostium Halloweenowy. Oprócz tego uczniowie i uczennice ze szkolnego samorządu udekorowali szkołę na takie okazje jak: Halloween, Święto Niepodległości czy Święta Bożego Narodzenia.

Wszystko to jednak byłoby niemożliwe bez ogromnego zaangażowania dwóch osób: pani Kasi Smolarskiej i pana Marcina Styczenia. To oni od długiego czasu nadzorują pracę samorządu, wymyślają różne inicjatywy, a także rozwiązują niezliczone problemy, jaka praca samorządu ze sobą niesie. Trudne to zadanie, niosące tak dużo dobra dla naszej szkolnej społeczności, godne jest samego Herkulesa!

WS: Bardzo Wam dziękuję, że znaleźliście chwilę czasu na odpowiedzenie na kilka pytań. Przeglądając się Waszej pracy przez ostatnie miesiące jestem pod wielkim wrażeniem – nie przypominam sobie, abym widział coś podobnego w innej szkole. Moje pierwsze pytanie jest następujące: od jak dawna jesteście opiekunami szkolnego samorządu?

KS/MS: Opiekujemy się samorządem od lutego 2024r. Wspólnie podjęliśmy to wyzwanie, chcąc stworzyć przestrzeń, w której uczniowie mogliby realizować swoje pomysły i rozwijać swoje talenty.

WS: Jak wygląda przeciętne spotkanie szkolnego samorządu? Jak często się spotykacie? Jak przebiega Wasza współpraca z uczniami i uczennicami?

KS/MS: Spotkania odbywają się regularnie co dwa tygodnie, choć czasem, przy większych projektach, spotykamy się częściej. Zaczynamy od omówienia planów i zadań do wykonania. Następnie wspólnie dzielimy obowiązki – staramy się, aby każdy miał swój wkład w działania. Współpraca z uczniami to dialog – zawsze jesteśmy otwarci na ich pomysły i sugestie, a oni wiedzą, że mogą na nas liczyć.

WS: Jakie wyzwania musicie pokonywać, aby udało się dany projekt ukończyć? Społeczność szkolna nigdy nie zagląda za kulisy, ciesząc się wyłącznie już gotową dekoracją czy imprezą.

KS/MS: Największym wyzwaniem jest logistyka – dopięcie wszystkich szczegółów, dostosowanie terminów i budżetu, a także znalezienie odpowiednich materiałów. Często musimy też zmotywować uczniów do działania, gdy entuzjazm trochę opada. Ale właśnie te „kulisy” uczą nas i uczniów planowania, współpracy i odpowiedzialności.



NASZ SAMORZĄD

Wywiad z opiekunami samorządu

WS: Ile czasu i pracy kosztuje Was zajmowanie się szkolnym samorządem? To czasami łatwo zapomnieć, ale przecież obowiązki opiekunów samorządu łączyście z prowadzeniem lekcji. Czy zdarzają się momenty, w których obowiązki nauczyciela i opiekuna samorządu ze sobą kolidują?

KS/MS: To prawda, czasem bywa trudno pogodzić te obowiązki. W szczególnie intensywnych momentach, jak przygotowania do dużych wydarzeń. Mamy szczęście, że możemy na siebie nawzajem liczyć – gdy jedno z nas ma więcej obowiązków związanych z lekcjami, drugie przejmuje część zadań samorządowych.

WS: Jaki był najtrudniejszy projekt szkolny, który przyszło Wam wraz ze szkolnym samorządem organizować?

KS/MS: Najtrudniejszym projektem było „TEB Model”. Organizacja tego wydarzenia wymagała ogromnego zaangażowania – od stworzenia harmonogramu i przygotowania scenografii, po koordynację uczestników i zapewnienie odpowiedniego nagłośnienia. Chcieliśmy, aby wszystko wypadło profesjonalnie, a jednocześnie było dobrą zabawą dla uczniów. Nie udało by się to jednak bez wsparcia innych nauczycieli, którzy chętnie pomagali w przygotowaniach, oraz uczniów, którzy włożyli mnóstwo energii w realizację każdego etapu.

WS: Jakie momenty sprawiają Wam najwięcej radości jako opiekunom szkolnego samorządu?

KS/MS: Największą radość daje nam widok zaangażowania uczniów i ich dumy z efektów swojej pracy. Kiedy widzimy, jak rozwijają swoje umiejętności i nabierają pewności siebie, czujemy, że nasza praca ma sens. Cieszy nas również każda chwila, gdy widzimy uśmiechy na twarzach całej społeczności szkolnej podczas naszych wydarzeń.

WS: Czy zdarzają się między Wami jakieś różnice zdań? Przyglądając się z boku tworzenie naprawdę zgrany tandem.

KS/MS: Prawdę mówiąc, różnice zdań zdarzają się niezwykle rzadko. Jesteśmy jak jedna drużyna – wzajemnie się uzupełniamy i doskonale rozumiemy. Każdy z nas wnosi coś innego, co razem tworzy spójną całość. Dobre porozumienie to podstawa naszej współpracy, a to, że tak świetnie się dogadujemy, pomaga nam skutecznie działać.

WS: Jakie macie metody na odstresowanie się, złapanie oddechu? Ilość obowiązków szkolnych musi Was na pewno w pewnych momentach przytłaczać.

KS/MS: Staramy się znaleźć czas na rzeczy, które nas relaksują – spacer, książki lub wspólne wyjście na siłownię. Ważne jest, aby w natłoku obowiązków znaleźć chwilę dla siebie i zadbać o równowagę.

WS: Czy chcielibyście na koniec kogoś pozdrowić, podziękować, przekazać coś uczniom i uczennicom, zastanawiającym się nad dołączeniem do szkolnego samorządu?

KS/MS: Chcielibyśmy podziękować wszystkim uczniom za ich zaangażowanie i kreatywność – to oni są sercem samorządu. Tym, którzy zastanawiają się nad dołączeniem, mówimy: nie bójcie się! To wspaniała okazja, by spróbować swoich sił w organizacji i rozwijać swoje talenty. Zyskacie doświadczenie, nowe przyjaźnie i niezapomniane wspomnienia.



JAK DOBRZE ZNASZ TRADYCJE

krzyżówka świąteczna



Pionowo:

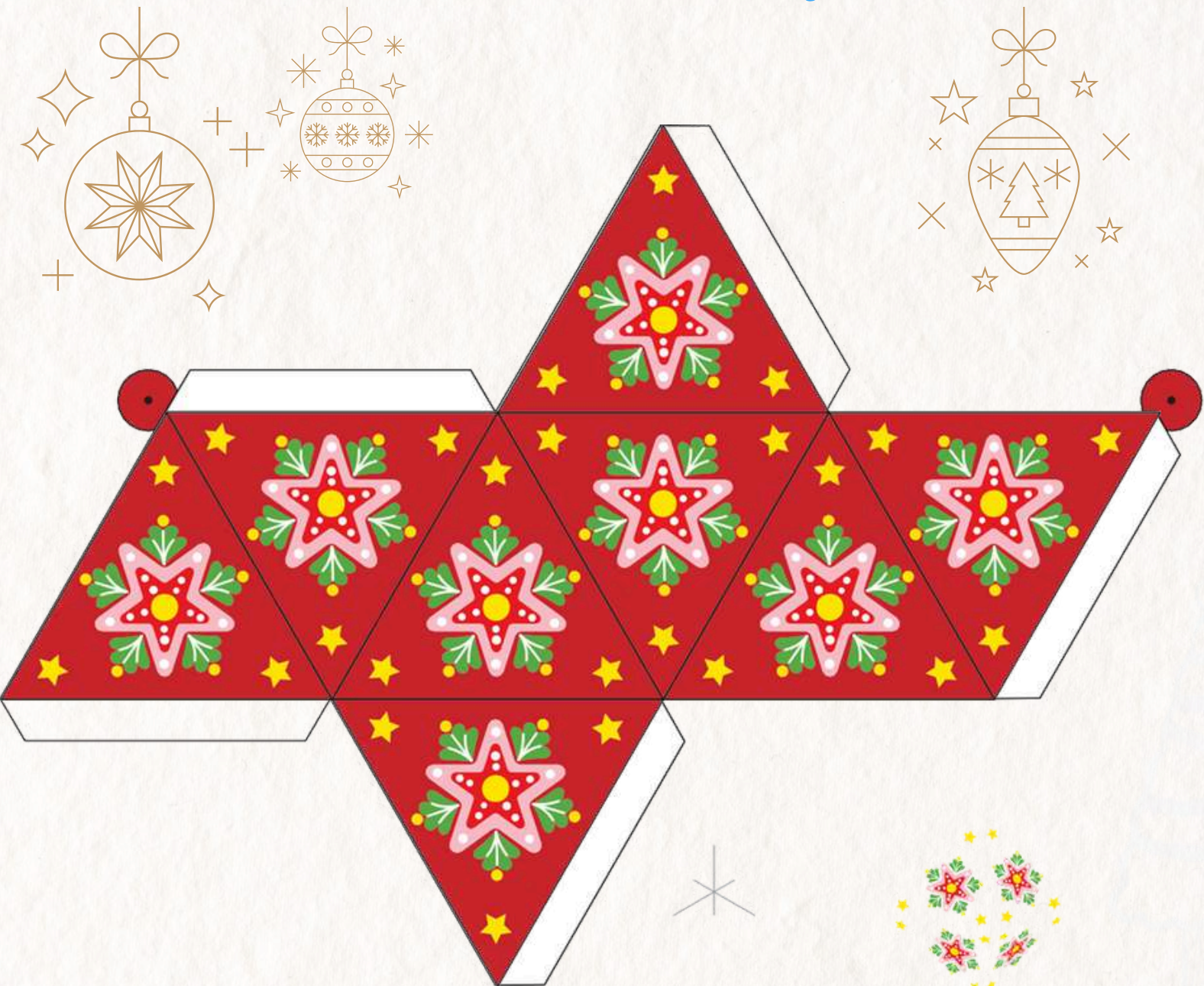
- 1: Symbol rozpoczęcia wigilijnej wieczerzy
- 2: Drzewko ozdabiane na Boże Narodzenie
- 5: Zwierzę ciągnące sanie Mikołaja
- 7: Osoby, które chodzą od domu do domu, śpiewając kolędy
- 9: Okres wstrzemięźliwości od jedzenia
- 10: Tradycyjna potrawa wigilijna w Polsce
- 13: Otwierane w Wigilię lub rano 25 grudnia

Poziomo:

- 3: Dla kogo zostawiamy jedno wolne miejsce przy stole
- 4: Zwierzę związane z polskimi świętami Bożego Narodzenia
- 6: Chrześcijańska tradycja przed posiłkiem w czasie Wigilii
- 8: Zazwyczaj obchodzony 24 grudnia
- 11: Śpiewanie tradycyjnych pieśni bożonarodzeniowych
- 12: Kto odwiedza nas 6 grudnia?
- 14: Kto przynosi prezenty w noc wigilijną?
- 15: Gdzie urodził się Jezus



ZRÓB TO SAM - OZDOBA ŚWIĄTECZNA



1. Wytnij szablon.
2. Zginaj szablon według linii do środka.
3. Sklej ze sobą sąsiednie elementy.
4. Na koniec sklej dwa okrągłe elementy, które służą do zawieszenia ozdoby na choinkę.
5. Zrób otwór w środku kółeczka i przewlec nitkę lub cienki sznureczek.



CO CIĘ CZEKA W TE ŚWIĘTA

horoskop



Baran (21 marca – 19 kwietnia)

Grudzień przyniesie ci nowe wyzwania, ale też satysfakcję z osiągniętych celów. W szkole spodziewaj się nagłych zmian, które mogą otworzyć drzwi do sukcesu. W miłości warto być bardziej otwartym – szczerza rozmowa przyniesie rozwiązania.



Taurus

Byk (20 kwietnia – 20 maja)

To miesiąc relaksu i rodzinnych chwil. Skup się na bliskich, a zyskasz poczucie spokoju i harmonii. Finansowo bądź ostrożny z wydatkami, bo nadchodzące święta kuszą do rozrzutności. Samotne Byki mają szansę na niespodziewane spotkanie.

Bliźnięta (21 maja – 20 czerwca)

W grudniu czeka cię wiele aktywności i towarzyskich spotkań. Twoja energia będzie przyciągać ludzi, co może zaowocować nowymi znajomościami. W szkole unikaj chaosu i dobrze planuj swoje zadania. Zadbaj o zdrowie, bo łatwo o przemęczenie.



Rak (21 czerwca – 22 lipca)

Czas na refleksje i odpoczynek. W grudniu postaraj się zwolnić i skupić na swoich emocjach. W relacjach miłosnych może pojawić się potrzeba głębszych rozmów. Unikaj konfliktów i niech twoje serce prowadzi cię ku pojednaniu.



Cancer

Lew (23 lipca – 22 sierpnia)

Będziesz błyszczeć na grudniowych spotkaniach! Twoja charyzma przyciągnie uwagę innych. W pracy nadchodzą sukcesy, ale nie pozwól, by pycha cię zgubiła. Zadbaj o zdrowie psychiczne, szczególnie w natłoku obowiązków przedsięwziętych.



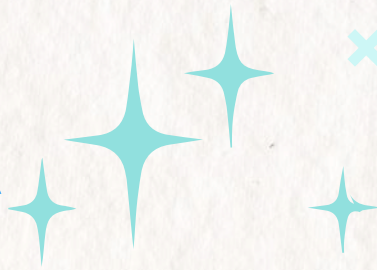
Panna (23 sierpnia – 22 września)

Czas na porządki – nie tylko te fizyczne, ale i emocjonalne. Grudzień sprzyja zamykaniu starych spraw i planowaniu nowych celów. W miłości okaż więcej czułości, a twoja relacja zakwitnie. Zaufaj swojej intuicji w ważnych decyzjach.



CO CIĘ CZEKA W TE ŚWIĘTA

horoskop



Waga (23 września – 22 października)

Grudzień to miesiąc pełen pozytywnej energii. Spodziewaj się dobrych wieści zarówno w sferze zawodowej, jak i osobistej. Samotne Wagi mają szansę na nowe uczucie. Uważaj jednak na finanse – zbyt dużo pokus może osłabić twój budżet.



Skorpion (23 października – 21 listopada)

Twoja siła i determinacja pomogą ci zakończyć rok z sukcesem. W relacjach warto postawić na szczerość, nawet jeśli prawda okaże się trudna. Skup się na odpoczynku i regeneracji – twoje ciało potrzebuje chwili dla siebie.

Strzelec (22 listopada – 21 grudnia)

To twój czas! Energia grudnia będzie ci sprzyjać. Nowe projekty i spotkania dadzą ci wiele radości. Bądź jednak ostrożny w słowach – twoja szczerość może być odebrana jako zbyt bezpośrednia. W miłości szykuje się ekscytujący okres.



Koziorożec (22 grudnia – 19 stycznia)

Grudzień sprzyja przemyśleniom i planowaniu przyszłości. Bądź cierpliwy – nadchodzące zmiany przyniosą pozytywne rezultaty. W szkole postaw na konsekwencję, a twoje wysiłki zostaną docenione. Relacje rodzinne będą szczególnie ważne.

Wodnik (20 stycznia – 18 lutego)

Przygotuj się na miesiąc pełen niespodzianek. W pracy lub szkole możesz otrzymać nowe wyzwanie, które pozwoli ci rozwinąć skrzydła. W relacjach miłosnych warto postawić na spontaniczność – drobne gesty zbliżą cię do ukochanej osoby.



Ryby (19 lutego – 20 marca)

To miesiąc pełen ciepła i refleksji. Znajdź czas dla siebie, aby naładować baterie przed nowym rokiem. W miłości pojawi się harmonia, ale pod warunkiem, że nie będziesz uciekać od rozmów o swoich uczuciach. Posłuchaj serca.

2/2024
NASZA ZIMA ZŁA

Wydanie przygotowali:

mgr Wawrzyniec Stańczyk

mgr Marcin Styczeń

mgr Katarzyna Smolarska

mgr Karolina Średniawa

mgr Justyna Dudka

mgr Weronika Kochańska

mgr Klaudia Brodowska

mgr Jakub Kolbusz

mgr Sylwia Krupa

mgr Bartosz Pac

Julia Kuczkowska

Igor Baścik

Emilia Jankowska

Nataniel Magdziarz

Oliwia Knapik

Błażej Rydzik

Zuzanna Serafin

Milena Kuć

Amelia Drobnica

Uriel

Samael

5 Minut
Po przerwie