

CMYKAŁKA

GRUDZIEŃ 2024 ❄️ NR 04 ❄️ WYDANIE ŚWIĄTECZNE

Co w numerze?

- ❄️ Komiks
- ❄️ Świąteczna playlista CMYKAŁKI
- ❄️ Świąteczne przepisy
- ❄️ Kiermasz świąteczny w Poligrafie





Droga Społeczności Poligrafa!

Oddajemy w Wasze ręce świąteczny numer CMYKAŁKI!

W tym wydaniu przedstawiamy Wam propozycje świątecznych smakołyków. Możecie zapoznać się z relacją z kiermaszu organizowanego przez nasz szkolny wolontariat. Obejrzeć sesję świąteczną oraz dla bardziej zaczytanych proponujemy artykuł na temat depresji.

W numerze również parę polecajek książkowych, które warto sprawdzić.

Wszystkim czytelnikom, ekipa CMYKAŁKI życzy cudownych, miłych, ciepłych Świąt oraz dużo prezentów.

Milego czytania życzy redakcja CMYKAŁKI!



Julianna Zawadzka, Wiktoria Emanuel

PRZEPISY ŚWIĄTECZNE

Przepis na roladę biszkoptową

Na biszkopt:

5 jajek 🍳 5 łyżek cukru 🍬 5 łyżek mąki 🍪
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Na krem:

1 opakowanie śmietany kremówki
2 fixy do śmietany
1 galaretki
1 mały serek homogenizowany truskawkowy
około 4 łyżek cukru pudru
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia

Przygotowanie:

1. BISZKOPT:

Białka z odrobiną soli ubić na sztywną pianę, pod koniec ubijania wsypać cukier i żółtka. Odłożyć mikser, wsypać mąkę z proszkiem do pieczenia i delikatnie wymieszać łyżką. Piec w temperaturze 180 stopni przez około 15 - 18 minut. Po upieczeniu biszkoptu od razu ciepły przekładamy na ściereczkę i zwijamy w kształt rolady. Zostawiamy do wystygnięcia.

2. KREM:

Ubijamy śmietanę kremówkę z cukrem pudrem wymieszonym z fixami. Po ubiciu bitej śmietany dodajemy do niej serek truskawkowy i delikatnie całość mieszamy łyżką.

3. PRZYGOTOWANIE ROLADY :

Ostudzoną roladę rozwijamy, kładziemy na nią bitą śmietanę posypujemy galaretkami pokrojonymi w kosteczkę i ponownie zwijamy. Roladę wkładamy na co najmniej godzinkę do lodówki. Na końcu posypujemy cukrem pudrem.

Na podstawie:
przyslijprzepis.pl/uzytkownik/malwina1984

Aleksander Reck



Przepis na pierniczki

Składniki:

2 szklanki (320 g) mąki pszennej
2/3 szklanki cukru
1,5 łyżeczki sody oczyszczonej
1/2 łyżeczki kakao (opcjonalnie)
20 g przyprawy korzennej
2 łyżki masła
2 łyżki miodu
1 jajko (jeszcze jedno do posmarowania)
ok. 4 łyżeczki ciepłego mleka

Przygotowanie:

Przesyp mąkę na stolnicę oraz dolej gorący miód. Następnie wymieszaj (najlepiej nożem). Potem dodawaj kolejno:

cukier 🍬 sodę 🍷 kakao
przyprawę 🍷 masło 🍳 1 jajko

Dolewaj po jednej łyżce mleka i łącz składniki w jednolitą plastyczną masę (nie musisz wykorzystać całego mleka lub możesz dodać więcej, ważne żeby ciasto było dobre). Następnie wyrabiaj ciasto ręcznie przez około 10 minut.

Na posypanej mąką stolnicy rozwałkuj ciasto na placek o grubości 1/2 cm. Wykrojone pierniczki połóż na blachę z papierem do pieczenia w odstępie ok. 2 cm.

Możesz posmarować wierzch pierników roztrzepanym jajkiem (niekonieczne jeśli będziesz dekorować). Potem piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez ok. 10 minut.

Na podstawie:
kwestiasmaku.com

Gabriela Gurba

KIERMASZ ŚWIĄTECZNY W POLIGRAFIE

Święta już niedługo, a wraz z nimi koniec semestru i wystawienie ocen śródrocznych. Aby uczcić nadchodzący czas, wraz z wolontariatem szkolnym przygotowaliśmy Kiermasz Świąteczny! Odbył się on w dniach 4 i 5 grudnia.

Do naszej szkoły z nadejściem grudnia zawitała zimowa atmosfera. Wraz z nią uczniowie oraz kadra Poligrafa zaczęli przygotowania do świąt. Nasz wolontariat specjalnie na tę okazję, która odbywa się jedynie raz w roku, przygotował świąteczny kiermasz. Propozycja skierowana była nie tylko do uczniów i nauczycieli, lecz również do rodziców. Kiermasz to świetny sposób promowania talentów uczniów naszej szkoły. Na stoiskach pojawiły się rękodzieła i prace przygotowane przez naszych znajomych ze szkoły. Oprócz tego były świąteczne ozdoby, które pojawią się w waszych domach. Kiermasz przyciągnął dużą uwagę

całej społeczności Poligrafa. Pieniądze uzbierane ze sprzedaży, zostaną przekazane na szczytny cel - na Fundację „Daj Herbatę”. Nie odbyłoby się to jednak gdyby nie pomoc Pani Anny Milczewskiej, która świetnie opiekuje się kiermaszem. Stoiska zaintrygowały kupujących. Sprzedała się masa rzeczy. Na stolikach wypełnionych na początku bransoletkami, kalendarzami, linorytami i wieloma innymi rzeczami pod koniec kiermaszu zrobiło się pustawo! Wolontariat ucieszył się, że kiermasz się udał. Warto docenić poświęcenie czasu uczniów oraz nauczycieli, aby to wszystko przygotować oraz później posprzątać.

Natalia Jeszke



DEPRESJA

ZROZUMIEĆ I WSPIERAĆ



Definicja depresji

Depresja to poważne zaburzenie psychiczne, które wpływa na nastrój, myśli, zachowanie i codzienne funkcjonowanie człowieka. Często objawia się uczuciem smutku, pustki, braku energii oraz poczuciem beznadziejności. Choć każdy z nas czasem odczuwa smutek, depresja to stan, który trwa dłużej i ma wpływ na życie codzienne. Może prowadzić do problemów w nauce, relacjach z rówieśnikami, a także wpłynąć na zdrowie fizyczne.

Depresja a młodzież

Wśród młodzieży depresja jest coraz częstszym problemem. Często nie jest dostrzegana na czas, ponieważ młodsze osoby mogą nie rozumieć, co się z nimi dzieje, wstydzą się mówić o swoich uczuciach. Stres związany z nauką, presją rówieśniczą, problemy w rodzinie czy trudności z identyfikowaniem własnej tożsamości mogą sprzyjać rozwojowi depresji u młodych ludzi.

Dlaczego depresja dotyka młodzież?

Zmiany hormonalne: Okres dojrzewania to czas, kiedy młodzi ludzie przechodzą przez liczne zmiany biologiczne, które mogą wpływać na ich nastrój i postrzeganie świata. Wzrost hormonów związanych z płcią, a także zmiany w strukturze mózgu mogą predysponować do depresji.

Presja społeczna i szkolna: Młodzież jest narażona na wysoką presję – zarówno ze strony rodziny, jak i rówieśników. Współczesny świat, pełen mediów społecznościowych, może tworzyć nierealistyczne wzorce i oczekiwania, które prowadzą do poczucia braku spełnienia.

Trudności w relacjach interpersonalnych: Konflikty z rodziną, przyjaciółmi czy w szkole mogą wywołać stres i poczucie osamotnienia, co może przyczynić się do rozwoju depresji.

Co możemy zrobić?

Jeśli zauważysz, że ktoś w Twoim otoczeniu może zmagać się z depresją, warto wesprzeć tę osobę. Oto kilka sposobów:

Słuchaj i wspieraj: Czasem po prostu wysłuchanie może zrobić ogromną różnicę. Pokaż, że zależy Ci na danej osobie, ale nie zmuszaj jej do rozmowy, jeśli nie jest gotowa.

Zachęć do szukania pomocy: Depresja to choroba, którą można leczyć. Jeśli objawy depresji są poważne, warto zwrócić się do psychologa, terapeuty lub psychiatry. Może to być ważny krok w drodze do wyzdrowienia.

Edukacja: Zrozumienie depresji i jej objawów może pomóc w lepszym rozpoznaniu tej choroby u siebie lub u innych.

Pytania do refleksji:

Czy potrafię rozpoznać objawy depresji u siebie lub wśród swoich przyjaciół?

Jak mogę wspierać koleżankę lub kolegę, który może zmagać się z depresją?

Dlaczego warto szukać pomocy u specjalistów, gdy odczuwamy smutek, który trwa dłużej niż kilka dni?

Jakie zmiany w życiu codziennym mogą pomóc w zapobieganiu depresji wśród młodzieży?

Depresja to poważne, ale uleczalne zaburzenie. Ważne, by młodzi ludzie nie bali się o tym mówić i szukać wsparcia, gdy tylko poczują, że coś jest nie tak. Razem możemy pomóc w zrozumieniu tego tematu i stworzyć atmosferę, w której każdy poczuje się bezpiecznie.

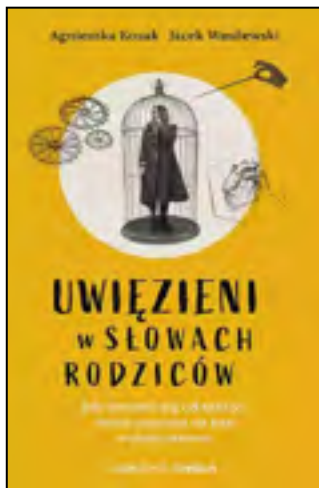
Objawy depresji u młodzieży

Objawy depresji u nastolatków mogą być trudne do zauważenia, ponieważ często są mylone z naturalnymi zmianami związanymi z okresem dojrzewania. Warto zwrócić uwagę na następujące symptomy:

- ➔ Utrata zainteresowania ulubionymi zajęciami.
- ➔ Poczucie zmęczenia, nawet po długim odpoczynku.
- ➔ Niskie poczucie własnej wartości.
- ➔ Zmiany w apetycie i wadze.
- ➔ Problemy ze snem – zbyt dużo lub zbyt mało snu.
- ➔ Myśli o śmierci lub samookaleczeniu.



Oliwia Wołoszyn



Słowa mają ogromną moc – mogą zarówno niszczyć, jak i budować. Kształtują naszą tożsamość od dzieciństwa, wpływając na naszą siłę, poczucie wartości i sposób myślenia. Przykłady takich słów, jak „chłopaki nie płaczą” czy „dzieci i ryby głosu nie mają”, mogą ograniczać naszą wolność i emocje. Jednak uświadomienie sobie ich wpływu daje możliwość odrzucenia ich i stworzenia nowej, uzdrawiającej rzeczywistości.



Książka Reginy Brett „Pięćdziesiąt lekcji” to zbiór refleksji łączących jej własne doświadczenia z historiami innych ludzi. Autorka przywołuje ważne postacie, książki i inspirujące sentencje, które pomogły jej znaleźć sens w trudnych chwilach. Każda z lekcji jest manifestem nadziei i przekonania, że życie, mimo przeciwności, jest piękne. To lektura dla osób szukających inspiracji w trudnych momentach.



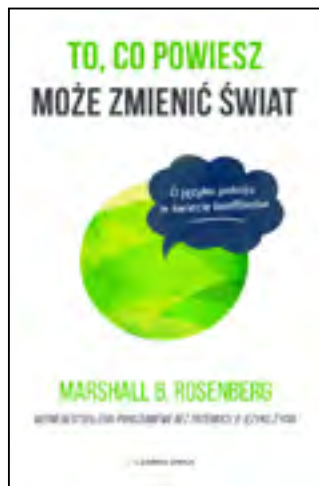
Książka ta łączy terapię z wpływem odpowiedniego odżywiania na zdrowie psychiczne. Przedstawia przełomowe badania na temat odżywiania, mózgu oraz praktyczne wskazówki, które poprawiają zdrowie mózgu, zmniejszają stan zapalny i wspierają mikrobiom. Zawiera analizę kluczowych witamin i minerałów oraz pokarmów przeciwzapalnych, a także siedmiodniowy plan żywieniowy z przepisami. Pomaga w dokonywaniu świadomych wyborów żywieniowych, wspierających zdrowie psychiczne.



„7 nawyków skutecznego działania” Stephena R. Covey’a to książka, która pomaga uwierzyć w siebie i zwiększyć efektywność, kierując się uczciwością i szacunkiem do innych. Autor przedstawia siedem nawyków, które prowadzą do twórczych zmian, lepszych relacji i inspirującego przywództwa w życiu osobistym i zawodowym. Książka opiera się na przykładach z doświadczeń autora i jest obowiązkową lekturą dla tych, którzy chcą rozwijać się osobiście i zawodowo.



Nowe wydanie „7 nawyków skutecznego nastolatka” Seana Covey, zaktualizowane o potrzeby ery Internetu, pomaga młodzieży radzić sobie z trudnościami, presją otoczenia i relacjami z rówieśnikami oraz rodzicami. Książka przedstawia siedem nawyków, które pomagają osiągać cele, poprawić jakość życia i zyskać pewność siebie.



„To, co powiesz może zmienić świat. O języku pokoju w świecie konfliktów” Marshalla B. Rosenberga, amerykańskiego psychologa, twórcy idei Porozumienia bez Przemocy, to książka w której, autor zastanawia się dlaczego język, który w założeniu ma ułatwiać komunikację i porozumienie często staje się przyczyną konfliktów.



Poradnik „Mindfulness. Trening uważności” Marka Williama i Danny’ego Penmana oferuje ośmiodniowy program oparty na terapii poznawczej z elementami uważności (MBCT), który pomaga radzić sobie ze stresem i poprawiać samopoczucie. Dzięki tej metodzie zrozumiesz, jak życie w zgodzie ze sobą wpływa na Twoje działania i pomaga pokonywać trudności. Książka uczy, jak odzyskać radość życia i doceniać „tu i teraz”. Do książki dołączony jest kod do pobrania nagrań MP3 z medytacjami.



Książka „Bądź szczęśliwy!” Andrew Matthews pomaga zrozumieć siebie, radzić sobie z codziennymi trudnościami i odnaleźć zdrowy dystans do własnych niepowodzeń. Autor wyjaśnia prawa i reguły, które wpływają na jakość życia, ucząc, jak być wyrozumiałym dla siebie i jak osiągnąć szczęście. To rozszerzona edycja bestsellerowego poradnika motywacyjnego, który sprzedał się w milionach egzemplarzy na całym świecie.

ŚWIĄTECZNA PLAYLISTA CMYKAŁKI



LIAR Christmas



Santa Claus Is Comin' to Town



Feliz Navidad



Merry Christmas Everyone



All I Want for Christmas Is You



Santa Tell Me



Baby, It's Cold Outside



Happy Xmas (War Is Over)



I Am the Grinch



You're A Mean One, Mr. Grinch



Świeć Gwiazdeczko Świeć



Last Christmas



The Christmas Song

Playlista została ułożona na podstawie ankiety przeprowadzonej wśród uczniów ZSPOLIGRAF



Projekt Świątecznej playlisty CMYKAŁKI:
Antoni Błoński

Rysunek:
Stanisław Kurman

Playlista dostępna
na platformach
streamingowych:



Redakcja:

Aleksander Reck, Antoni Błoński, Dominika Bałdyga, Gabriela Gurba, Julianna Zawadzka, Natalia Jeszke, Nina Świgoń, Oliwia Wołoszyn, Stanisław Kurman, Su, Weronika Kaźmierczak, Wiktoria Emanuel

Pomoc merytoryczna:

Witek Popiel

Korekta: Damian Brillowski



Zespół Szkół Poligraficznych
im. Marszałka Józefa Piłsudskiego
00-178 Warszawa, ul. Stawki 14

zspoligraf.pl

facebook.com/ZSPoligraf

Instagram CMYKAŁKI:

[cmykalka.poligraf](https://www.instagram.com/cmykalka.poligraf)

Kontakt z redakcją:

redakcjacmykalki@gmail.com