

CMYKAŁKA

MAJ 2025



NR 05



WYDANIE WIOSENNE

Co w numerze?

-  Herbacianki
-  Wywiady z uczniami
-  Kącik psychologiczny
-  Uccelli - ptaki
-  Prace uczniów
-  Kolory
-  Przepisy na wypieki



The background is a stylized landscape illustration. At the top, there are orange and red horizontal bands representing a sunset or sunrise sky. Below this, there are grey, jagged shapes representing mountains. In the center, a large, solid orange circle represents the sun or moon. A winding river flows from the bottom left towards the center, with small purple flowers along its banks. In the bottom right corner, there are several large, stylized flowers in yellow, brown, and purple. The text is overlaid on a semi-transparent white rectangular area in the center.

Droga Społeczności Poligrafa!

Chcemy zaprosić Was do przeczytania naszego wiosennego numeru gazetki. W tym wydaniu przedstawimy wam opinie uczniów na temat sportu. Będziecie mogli rozwiązać kilka łamigłówek i odwiedzić kącik psychologiczny Oliwii. W numerze także ciekawostki na temat herbaty i rozstrzygnięcie konkursu graficznego pt. „Wiosna - sezon zieleni”.

Miłego czytania Redakcja CMYKałki

WYWIADY Z UCZNIAMI

Poprzednio w wywiadach zapytaliśmy uczniów o ich sposób na radzenie sobie z negatywnymi emocjami oraz jakiej muzyki wtedy słuchają. Tym razem uczniowie naszej szkoły zostali zapytani o ulubiony sport.



- Cześć, jestem z redakcji CMYKAŁKI®. Chciałbym Ci zadać kilka pytań nt. sportu.
- Dobrze
- **Więc pierwsze pytanie: Jaki jest twój ulubiony sport?**
- Bardzo lubię jeździć na deskorolce.
- **Super! Jest to bardzo fajna aktywność. Masz jakiegoś idola lub idolkę w świecie sportu?**
- Iga Świątek.
- **Dobra, dzięki za wywiad.**

- **Cześć, jestem z redakcji CMYKAŁKI®. Czy lubisz uprawiać jakiś sport?**
- Lubię strzelectwo dynamiczne, bardzo lubię taktyki wojskowe, treningi militarne.
- **Bardzo ambitne. Cieszę się, że wśród naszych uczniów są tak oryginalne zainteresowania.**
- Ja też.
- **Dzięki za wywiad!**

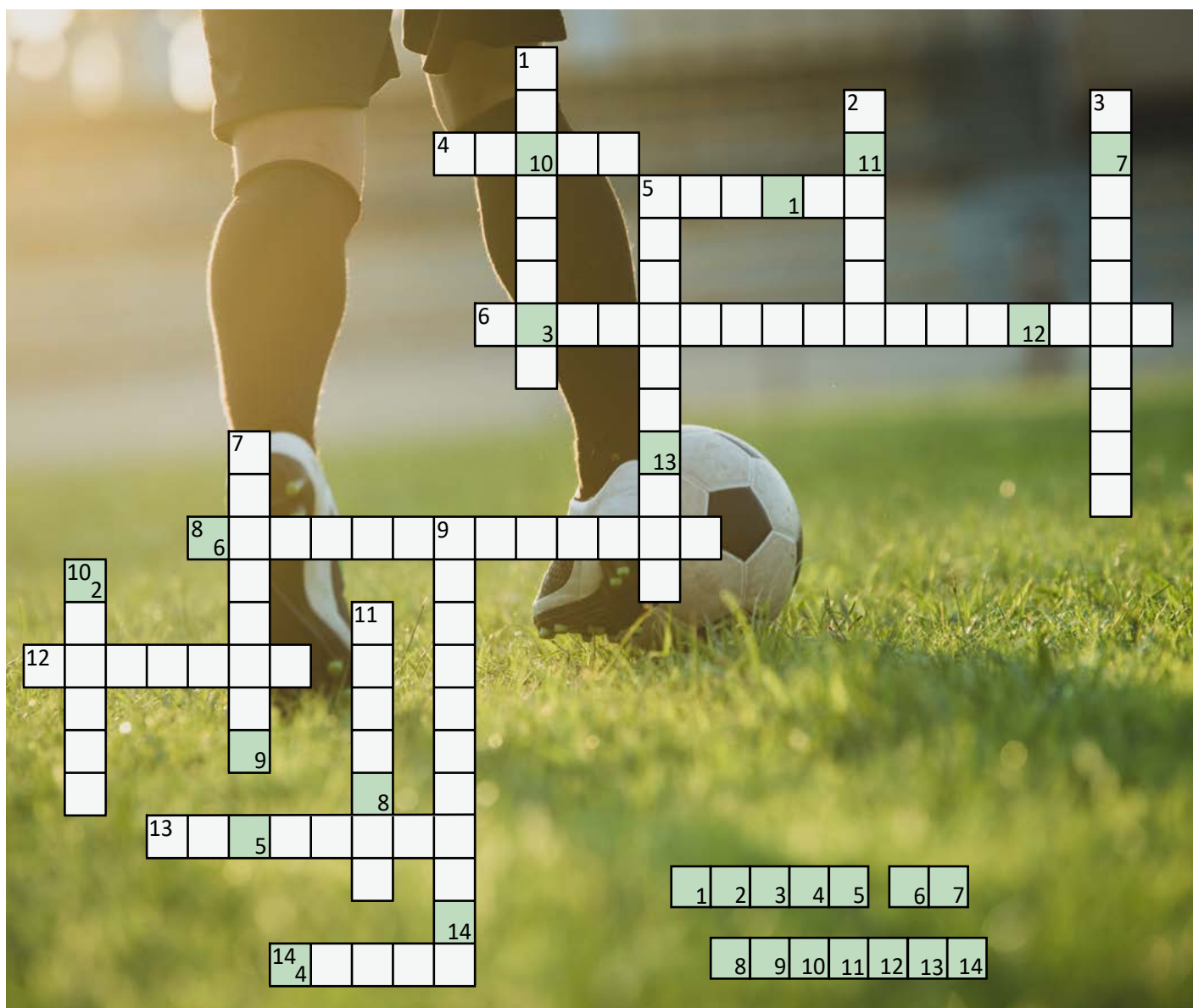


- **Cześć, z tej strony redakcja CMYKAŁKI®. Powiedz mi proszę jaki jest twój ulubiony sport?**
- Moim ulubionym sportem jest bilard.
- **Jesteś pierwszą osobą, która mówi o takim sporcie, pozostali wymieniali różne aktywności fizyczne, bardzo oryginalne.**
- Dzięki.
- **Masz swoich ulubionych sportowców?**
- Marcin Gortat.
- **Szanuję, dzięki za wywiad.**

- **Hej, jesteśmy z redakcji CMYKAŁKI®. Chciałabys może udzielić odpowiedzi na kilka pytań o sporcie?**
- Oczywiście.
- **A zatem jaki jest twój ulubiony sport?**
- Trudne pytanie, tak podać ulubiony. Wiem, że na pewno najbardziej nie lubię siatkówki.
- **Hah, jasne. A jakiś ulubiony sportowiec?**
- Zdecydowanie Lebron James jest moim idolem. Podziwiam jego figurę oraz to że człowiek może aż tyle trenować.
- **Jasne, dzięki za wywiad!**

Wywiady przeprowadził
Stanisław Kurman

WIOSENNA KRZYŻÓWKA O SPORCIE



POZIOMO

4. Mecz pomiędzy drużynami z tego samego miasta lub regionu.
5. Odmiana piłki nożnej rozgrywana w hali na mniejszym boisku.
6. Polski napastnik, jeden z najlepszych strzelców w historii piłki nożnej.
8. Sportowiec specjalizujący się w akrobatycznych skokach na sprężystej powierzchni.
12. Ekstremalny triathlon obejmujący pływanie, kolarstwo i bieg na bardzo długim dystansie.
13. Drużynowa konkurencja lekkoatletyczna, w której zawodnicy przekazują sobie pałeczkę.
14. Wynik meczu, w którym żadna drużyna nie wygrała.

PIONOWO

1. W bilardzie: sytuacja, gdy jedna bila uderza w kilka innych.
2. Część ciała, która musi dotknąć maty przy upadku w zapasach.
3. Sport, w którym piłkę wrzuca się do obręczy zawieszanej na wysokości 3,05 m.
5. Szermierz specjalizujący się we władaniu lekką bronią o giętkim ostrzu.
7. Podstawowe uderzenie w tenisie, wykonywane po stronie dominującej ręki.
9. Legendarny amerykański koszykarz, wielokrotny mistrz NBA.
10. Pozycja w zapasach, gdy zawodnicy znajdują się na macie.
11. Sportowiec wykonujący skoki wzwyż, o tyczce lub w dal.

N	G	C	L	C	N	Z	Z	C	U	C	Z	B	W	P	L	E	R	K	H
K	J	K	L	T	M	R	L	S	J	P	T	P	O	S	P	O	L	L	F
E	G	T	W	G	F	W	R	L	F	I	Ę	Z	L	W	S	W	U	N	C
B	A	H	E	F	Y	J	J	A	B	I	S	Z	N	F	K	C	M	E	J
O	W	I	W	F	P	D	F	R	J	E	K	B	O	A	A	S	Y	L	W
O	Z	H	Y	A	E	A	B	B	H	G	N	I	Ś	U	B	M	A	D	P
W	F	U	G	O	T	O	Ż	S	A	M	O	Ś	Ć	N	S	C	N	K	I
Z	Z	I	C	E	K	F	Z	A	O	D	T	Y	S	P	A	C	N	D	R
N	C	T	R	Z	U	B	I	M	N	P	A	B	S	O	Z	P	K	C	Z
W	D	Z	I	Ę	C	Z	N	O	Ś	Ć	J	J	D	J	A	B	R	A	E
U	R	E	K	R	I	W	J	A	G	U	G	E	J	M	I	Ł	O	Ś	Ć
E	N	J	N	A	S	T	P	K	W	S	N	G	M	O	H	G	I	U	R
I	N	S	Z	C	Z	Ę	Ś	C	I	E	K	W	Y	W	Y	B	Ó	R	A
E	L	O	R	I	A	C	J	E	B	N	P	S	W	A	B	Ł	S	K	Z
F	C	A	K	C	J	A	K	P	Y	S	R	C	D	N	D	Ą	W	S	A
R	J	D	A	Y	P	T	I	T	A	R	N	I	P	I	E	D	M	D	P
L	S	P	R	Z	E	Z	N	A	C	Z	E	N	I	E	I	O	B	E	N
E	H	O	M	O	M	K	E	C	O	W	A	E	C	T	M	B	F	T	P
B	O	U	A	M	U	P	O	J	E	D	N	A	N	I	E	L	N	G	Z
R	H	O	I	J	L	E	C	A	G	F	I	G	A	Y	A	M	M	D	C

(4) Głębsze znaczenie lub cel, który nadaje wartości jakiejś rzeczy lub zjawisku.

(5) Brak dźwięków, stan spokoju, który sprzyja refleksji i kontemplacji.

(5) Proces podejmowania decyzji pomiędzy różnymi opcjami, który kształtuje naszą przyszłość.

(7) Stan, w którym człowiek ma możliwość działania zgodnie z własną wolą, bez przymusu.

(6) Głęboka więź emocjonalna, która łączy ludzi, wyrażająca się w trosce, poświęceniu i zrozumieniu.

(9) Stan spełnienia, radości i zadowolenia z życia, które może być subiektywne.

(5) Zasada, według której każda akcja wywołuje odpowiednią reakcję, dobrą lub złą, w przyszłości.

(4) Niepoprawne działanie lub myślenie, które prowadzi do niezamierzonych konsekwencji.

(13) Przekonanie, że nasze życie i wydarzenia są z góry określone przez wyższe siły lub los.

(9) Poczucie własnej indywidualności, zrozumienie, kim jesteśmy i co nas definiuje.

(10) Proces rozumienia, przyswajania i interpretowania informacji.

(10) Proces odbudowy relacji, wybaczenia i przezwyciężania różnic, które dzielą ludzi.

(8) Przeżywanie braku czegoś lub kogoś, co jest dla nas ważne, co budzi pragnienie powrotu lub odzyskania.

(14) Umiejętność przyjęcia siebie takim, jakim się jest, ze wszystkimi swoimi wadami i zaletami.

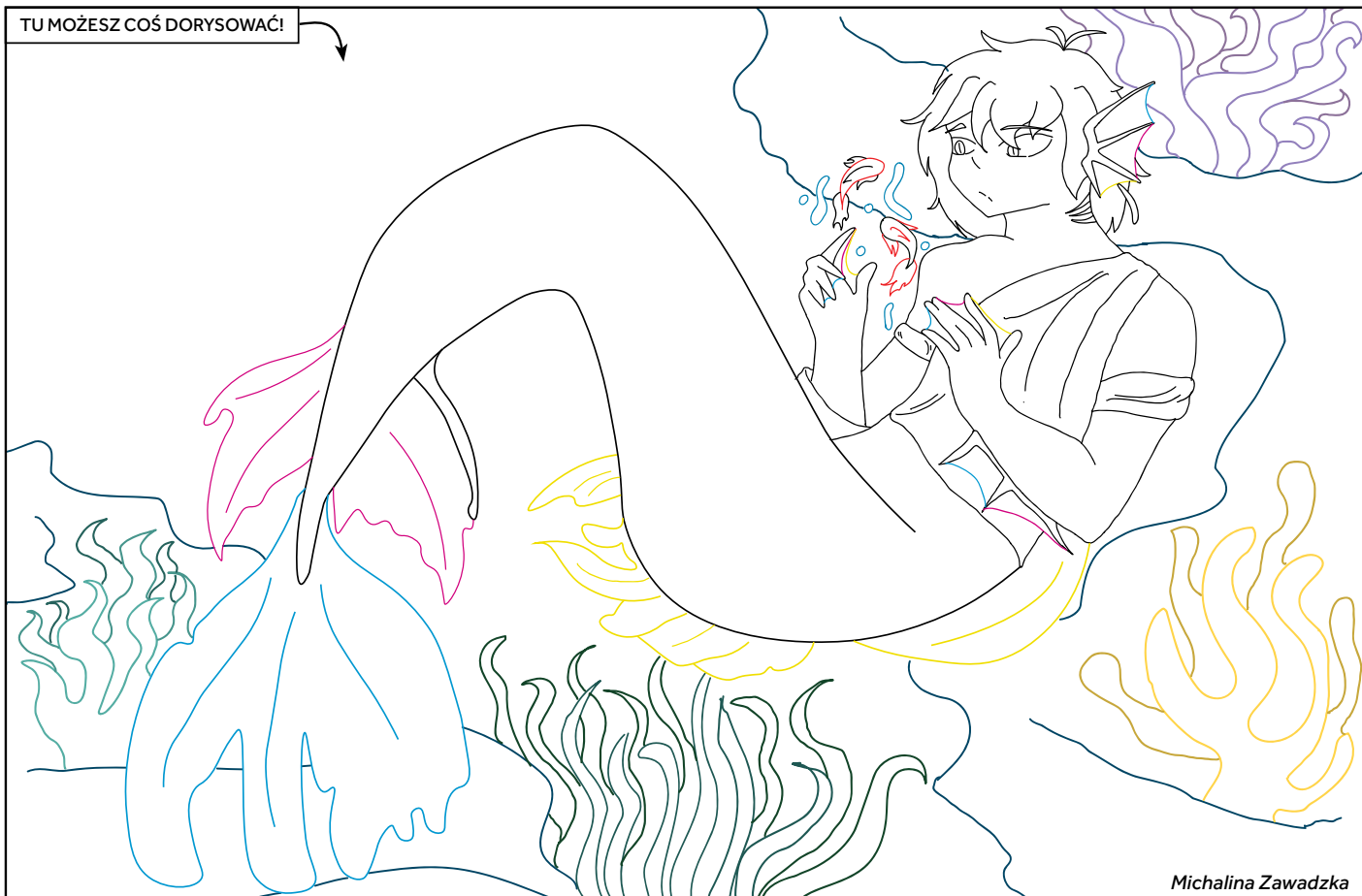
(11) Uczucie uznania i docenienia za to, co się ma lub otrzymuje, które wpływa na pozytywne nastawienie do życia.

* podane w nawiasach cyfry oznaczają ilość liter danego słowa.

Oliwia Wołoszyn

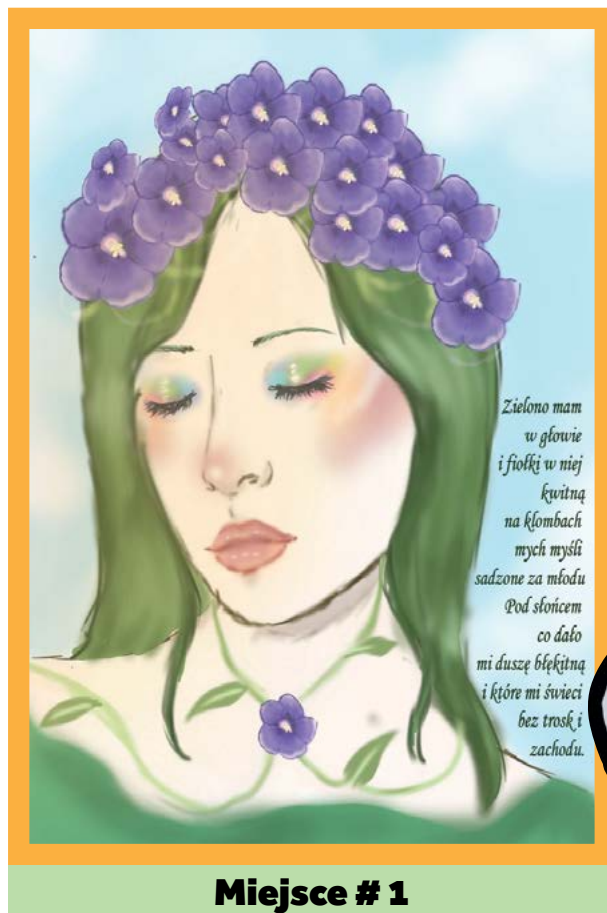
KOLOROWANKA CMYKAŁKI

TU MOŻESZ COŚ DORYSOWAĆ!



Michalina Zawadzka

WIOSNA - SEZON ZIELENI



Nikola Grabiec, 1tci



Alicja Markiewicz, 1tci



Zofia Gogolewska 2tc3

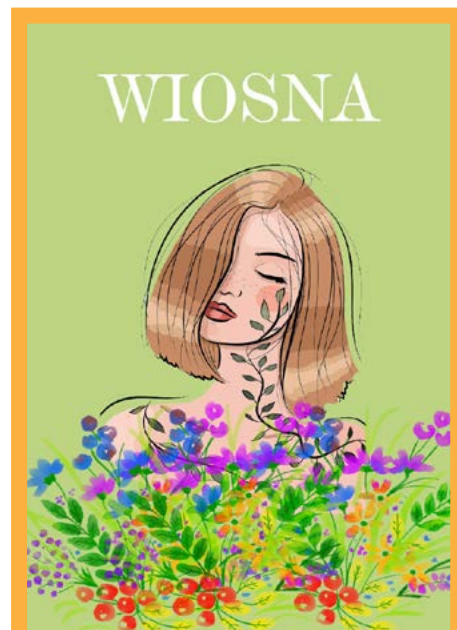
PRACE WYRÓŻNIONE



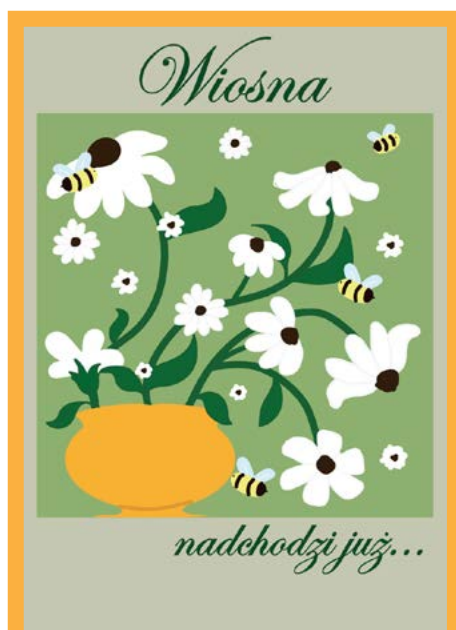
Andrzej Czerski, 2tc4



Hanna Wawrzynowicz, 2tc4



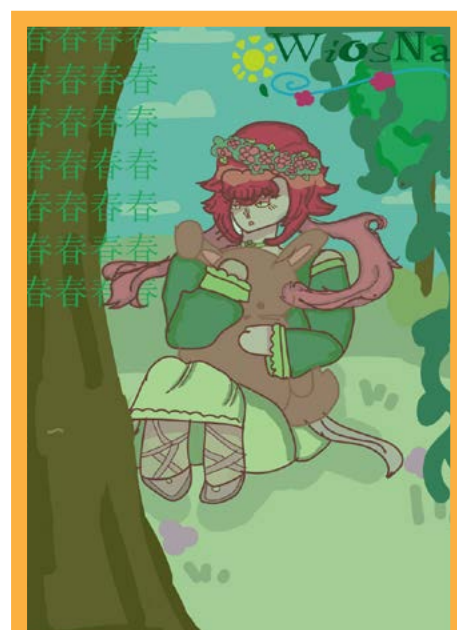
Emilia Bober 2tc3



Kornelia Mironiuk, 2tr2



Krzysztof Bartkowski, 4tc4



Emilia Pałka, 1tci

Adam Salata

Jeśli chcesz dołączyć do konkursu w następnej edycji cmykałki wystarczy wysłać swoją pracę
na maila: redakcjacmykalki@gmail.com
sprawdź naszego instagrama aby dowiedzieć się więcej wygrani będą wybierani
przez redakcję „CMYKAŁKI”

KOLORY

JAKI WPŁYW MAJĄ NA NAS I ŚWIAT?

Kolory są bardzo ważną i mającą na nas wielki wpływ częścią naszego życia. Wszystko dookoła ma swój kolor. Czy wiedzieliście, że dane barwy i ich odcienie różnie na nas oddziałują? Każdy wzbudza w nas inne emocje, odczucia i skojarzenia. Dla niektórych jakiś kolor może być przyjemny a inni będą uważać go za najgorszy na świecie, co czasem może mówić wiele o danej osobie. Poniżej przedstawiłam przykłady kolorów, ich znaczeń oraz uczuć, które wywołują lub z którymi są kojarzone:

CZERWONY - kolor czerwony jest jednym z najbardziej intensywnych i wyrazistych barw, która ma duże znaczenie w naszym życiu i kulturze. Symbolizuje miłość, pasję, energię i siłę, ale też złość.

ŻÓŁTY - kolor żółty ma wiele różnorodnych znaczeń. Jest to ciepły, jasny kolor, który symbolizuje energię, radość i optymizm. Lecz nadmierne przebywanie wokół żółtego może powodować zawroty głowy przez jego mocne obijanie światła.

ZIELONY - kolor zielony od wieków jest kojarzony z naturą, świeżością i witalnością. To symbol harmonii i równowagi, który przynosi poczucie spokoju i relaksu. Zielenie otaczające nas w przyrodzie mają zbawienne działanie na nasze samopoczucie, działając kojąco i łagodząco.

NIEBIESKI - kolor niebieski często kojarzony ze smutkiem, przynębieniem jak i również z lojalnością i zaufaniem.

FIOLETOWY - kolor fioletowy kojarzony z wiedzą, mądrością a także luksusem.

RÓŻOWY - kolor różowy często używany jako oznaka kobiecości i delikatności, symbolizuje uczucie miłości, troski i czułości.

Zbyt duża ilość barw może wprowadzać nas w dyskomfort, tak jak zapachy. Na przykład połączone ze sobą ostre neonowe odcienie lub mocne światło, gdy wychodzi się z ciemnego pomieszczenia. Ale czasem fuzja obydwu jest przyjemna, na przykład na łące pełnej kwiatów, kolory do siebie pasują i łączą się ze sobą co wywołuje w nas poczucie harmonii, nawet jeżeli przewija się naprawdę urozmaicona gama odcieni.

Kolory są dostrzegane przez różne stworzenia w zupełnie inny sposób. Nasze oczy nie są w stanie zobaczyć wszystkich kolorów i ich odcieni. Mamy trzy rodzaje receptorów światła co pozwala zaobserwować ponad milion kolorów. Koty na przykład nie rozróżniają różowego od niebieskiego, a koloru czerwonego nie widzą w ogóle (zamienia się on na dosyć wyraźny odcień żółtego). Z kolei psy widzą kolory, ale tylko w odcieniach niebieskiego i żółtego. Barwy i odcienie umaszczenia zwierząt najczęściej potrzebne są do kamuflażu, żeby schować się przed niebezpieczeństwem.

Antonina Świgoń



Przepis na babeczki

SKŁADNIKI:

- ✿ 2 szklanki mąki pszennej 320 g
- ✿ 2 łyżeczki proszku do pieczenia
- ✿ 1/2 łyżeczki sody oczyszczonej
- ✿ Mała szczypta soli
- ✿ 2 jajka
- ✿ 200 ml mleka
- ✿ 1 szklanka cukru
- ✿ 1 op. cukru wanilinowego
- ✿ 1/2 szklanki roztopionego masła
- ✿ (Opcjonalnie) 200 g dropsów czekoladowych lub posiekanej czekolady



PRZYGOTOWANIE:

- ✿ Piekarnik nagrzać do 180 stopni C. Przygotować formę na 12 babeczek i wyłożyć wgłębienia papilotkami.
- ✿ Mąkę przesiać do miski razem z proszkiem do pieczenia, sodą i dokładnie wymieszać.
- ✿ (Opcjonalnie) dodać drobno posiekaną czekoladę lub dropsy czekoladowe i dokładnie wymieszać.
- ✿ Do drugiej miski wbić jajka, dodać mleko, cukier, cukier wanilinowy oraz roztopione masło, całość wymieszać.
- ✿ Masę wlać do miski z suchymi składnikami i delikatnie oraz powoli mieszać łyżką do połączenia się składników (mieszaemy do momentu aż zniknie surowa mąka).
- ✿ Ciasto wyłożyć do papilotek w formie na babeczki i wstawić do piekarnika. Piec przez około 20-25 minut.



Przepis na krem

PRZYGOTOWANIE :

- ✿ Bardzo miękkie masło (ale nie rozpuszczone) miksujemy na średnich obrotach, przez 5 minut. Po zmiksowaniu zgarbiamy masło ze ścianek miski.
- ✿ W innej misce przesiewamy 500 g cukru pudru.
- ✿ Do masła wsypujemy połowę cukru pudru i mieszamy delikatnie a później miksujemy coraz szybciej przez 3 minuty. Następnie wsypujemy resztę cukru pudru i znowu delikatnie mieszamy. A potem coraz szybciej przez 3 minuty.
- ✿ Wlewamy najpierw połowę mleka oraz aromat waniliowy i miksujemy przez chwilę.
- ✿ Jeżeli krem jest zbyt sztywny wlewamy resztę mleka i miksujemy.

SKŁADNIKI:

- ✿ Masło 250 g
- ✿ Cukier puder 500 g
- ✿ Mleko 22 g
- ✿ Aromat waniliowy lub inne

Iga Skoczeń

JAK ZMIANY SEZONOWE WPŁYWAJĄ NA NASZĄ PSYCHIKĘ?

Z nadejściem cieplejszych dni i wydłużających się wieczorów zauważamy zmiany nie tylko w otaczającym nas świecie, ale także w naszym samopoczuciu. Zmiany w przyrodzie mają znaczący wpływ na naszą psychikę, nasze emocje oraz sposób, w jaki postrzegamy otaczającą nas rzeczywistość. To doskonały czas, by zastanowić się nad tym, jak naturalne cykle mogą wpływać na nas i jak możemy je wykorzystać, by poprawić jakość naszego życia.

Pytanie do refleksji: Jakie działania sprawiają, że czujesz się bardziej energiczny i zadowolony? Jak możesz wprowadzić te aktywności do swojej codzienności?

„Nie czekaj. Czas nigdy nie będzie idealny.”
~ Napoleon Hill

1. Więcej energii i lepsze samopoczucie – jak to zmienia naszą perspektywę?

Kiedy dni stają się dłuższe, a na niebie pojawia się więcej słońca, nasz organizm reaguje zwiększoną produkcją serotoniny, hormonu odpowiedzialnego za poczucie radości i ogólnego zadowolenia. W efekcie czujemy się bardziej pełni energii i optymizmu. Zauważasz, że łatwiej jest Ci wstać rano, a codzienne wyzwania stają się mniej przytłaczające? To świetny moment, by zastanowić się, jak wykorzystać tę naturalną energię. Jakie cele chcesz zrealizować, mając teraz więcej siły i motywacji?

Pytanie do refleksji: Jakie działania sprawiają, że czujesz się bardziej energiczny i zadowolony? Jak możesz wprowadzić te aktywności do swojej codzienności?

„Szczęście nie jest czymś gotowym. Pochodzi z twoich własnych działań.” ~ Dalajlama

2. Motywacja do działania – jak nowe początki mogą wpłynąć na Twoje życie?

Wraz z rosnącą temperaturą pojawia się w nas chęć do działania. Wiele osób zaczyna w tym okresie zmieniać nawyki, np. dbać o kondycję fizyczną, czy zreorganizować przestrzeń wokół siebie. Nowy sezon sprzyja tworzeniu nowych celów i planów. To także idealny moment, by podjąć się nowych wyzwań, które odkładaliśmy na później. Większa otwartość na zmiany pozwala na realizację tych rzeczy, które wcześniej były dla nas zbyt trudne lub niewykonalne.

Pytanie do refleksji: Jakie zmiany chciałbyś wprowadzić w swoim życiu? Co do tej pory odkładałeś, a teraz czujesz, że nadszedł czas, aby to zacząć?

„Wszystko, czego potrzebujesz jest już w tobie. Wykorzystaj to” ~ Ralph Waldo Emerson

3. Czas na kontakt z naturą – jak przyroda wpływa na nasze samopoczucie?

Z każdym dniem stajemy się bardziej skłonni do spędzania czasu na świeżym powietrzu. Dla naszego zdrowia psychicznego kontakt z naturą jest niezwykle ważny. Spacer po parku, chwila w ogrodzie czy wypad za miasto to momenty, które pozwalają oderwać się od codziennych trosk, uspokajają umysł i dają przestrzeń do refleksji. Warto docenić ten czas na relaks i regenerację, który przyroda nam oferuje.

Pytanie do refleksji: Kiedy ostatni raz poświęciłeś czas na bycie na świeżym powietrzu? Jak możesz wprowadzić więcej takich chwil w swoje życie?

„W naturze nic nie jest martwe” ~ John Muir

4. Redukcja stresu – jak znaleźć harmonię w codziennym życiu?

Ciepłe dni sprzyjają także poprawie jakości snu i ogólnego wypoczynku. Regularny rytm dnia, połączony z lepszą higieną snu, wpływa na naszą zdolność do radzenia sobie ze stresem. Kiedy jesteśmy bardziej wypoczęci, łatwiej zarządzamy codziennymi wyzwaniami i szybciej odbudowujemy równowagę po stresujących sytuacjach. Dodatkowo, spędzanie czasu na łonie natury pomaga obniżyć poziom napięcia i uspokoić nasz organizm.

Pytanie do refleksji: Jakie są Twoje sprawdzone sposoby na odpoczynek i regenerację? Jak możesz poprawić jakość swojego snu i zadbać o redukcję stresu?

„Stres nie pochodzi z tego, co się dzieje, ale z tego, jak reagujemy na to, co się dzieje.” ~ Andrew Bernstein

5. Otwartość na zmiany – jak wykorzystać sezonowe odrodzenie?

Z każdym nowym początkiem pojawia się szansa na zmianę. To doskonały czas, by na nowo spojrzeć na życie, spojrzeć wstecz i ocenić, co udało się osiągnąć, a nad czym warto jeszcze popracować. Czasami wystarczy mały impuls, by zacząć realizować marzenia lub podjąć decyzje, które wcześniej wydawały się zbyt trudne. Jak w pełni wykorzystać potencjał tego sezonu? Jakie małe kroki mogą pomóc w realizacji tych zamierzeń?

Pytanie do refleksji: Jakie zmiany chcesz wprowadzić w swoim życiu w tym okresie? Jakie małe kroki możesz podjąć już teraz, aby zbliżyć się do realizacji swoich celów?

„Życie jest jak jazda na rowerze. Aby utrzymać równowagę, musisz się poruszać” ~ Albert Einstein

Oliwia Wołoszyn

UCCELLI

W miejsce kropek wpisz włoskie nazwy poszczególnych ptaków. Wyniki będziecie mogli zweryfikować, na ostatniej stronie gazetki pod stopką redakcyjną znajdziecie numerki z prawidłowymi odpowiedziami.

1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



ALLODOLA • ANATRA MANDARINA
CINCIARELLA • COLOMBACCIO
CORNACCHIA • CORVO • GAZZA
GHIANDAIA • PASSEROTTO
PETTIROSSO • PICCHIO ROSSO
PICCIONE • TORDO BOTTACCIO
USIGNOLO

Magdalena Śliwińska

HERBACIANKI

Herbata to nieodłączny element dnia dla wielu z nas, a jej historia sięga aż 3000 lat przed naszą erą. Na co dzień najczęściej wybieramy herbatę czarną lub owocową. Niektórzy sięgają po zieloną. Jednak świat herbat jest o wiele bardziej zróżnicowany i pełen ciekawych smaków. Przyjrzyjmy się bliżej kilku rodzajom, które warto poznać.



Czarne Herbaty

Assam pochodzi z Indii i wyróżnia się dużą zawartością kofeiny, która w herbatce nazywana jest teiną. Dodatkowo zawiera katechiny – silne antyoksydanty, które wspierają pracę mózgu, serca i ogólną kondycję organizmu.

Earl Grey to jedna z najbardziej rozpoznawalnych herbat na świecie, wywodząca się z Wielkiej Brytanii. Jej charakterystyczny, lekko cytrusowy smak pochodzi z aromatu olejku bergamotowego, który nadaje jej wyjątkowy charakter.

Yerba Mate to południowoamerykański napój przygotowywany z liści ostrokrzewu paragwajskiego. Jest idealnym zamiennikiem kawy dzięki zawartości naturalnej kofeiny, a jej smak – ziołowy i lekko gorzki – różni się w zależności od sposobu suszenia liści. Tradycyjnie yerba mate pije się w specjalnym naczyniu zwanym tykwą, do którego wsypuje się susz i zalewa wodą, a następnie używa bombilli – specjalnej słomki z filtrem, która zatrzymuje fusy. W krajach Ameryki Południowej picie mate to ważny element kultury, a niewłaściwe zachowanie przy jej spożywaniu może zostać odebrane jako brak szacunku. W Europie yerba mate coraz częściej dostępna jest w formie gotowych napojów w butelkach, co pozwala cieszyć się jej smakiem w wygodniejszy sposób.



Aleksander Reck
rys. Antonina Świgoń

Redakcja:

Adam Sałata, Aleksander Reck, Antoni Błoński,
Antonina Świgoń, Dominika Bałdyga, Iga Skoczeń,
Magdalena Śliwińska, Michalina Zawadzka,
Oliwia Wołoszyn, Stanisław Kurman

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://instagram.com/cmykalka.poligraf)

Kontakt z redakcją:

redakcjacmykalki@gmail.com

1. PICCHIO ROSSO – dzięcioł duży ■
2. TORDO BOTTACCIO – drozd śpiewak ■
3. COLOMBACCIO – gołąb grzywacz
4. PICCIONE – gołąb ■
5. ANATRA MANDARINA – kaczka mandarynka ■
6. CORVO – kruk ■
7. PETTIROSSO – rudzik
8. CINCIARELLA – sikorka modraszka ■
9. ALLODOLA – skowronek ■
10. USIGNOLO – słowik ■
11. GHIANDAIA – sójka
12. GAZZA – sroka ■
13. PASSEROTTO – wróbel ■
14. CORNACCHIA – wrona