

# TELEGRAM ZSKU

GAZETKA SZKOLNA UCZNIÓW

2 (I) Grudzień 2020



**Drodzy Uczniowie, Nauczyciele, Rodzice ...**

Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia chcemy Wam z całego serca życzyć, aby te święta były szczęśliwe, kojące, ciepłe i rodzinne, a jeśli nie będziemy mogli spędzić ich w rodzinnym gronie, pamiętajmy, aby zadzwonić do babć, dziadków, wujków i ciotek. Niech dopisuje Wam zdrowie, fizyczne i psychiczne, bo oba są ważne. Dużo się uśmiechajcie, bądźcie dobrzy dla siebie i pomocni dla innych. Życzymy również niezapomnianego sylwestrowego świętowania 😊

**Redakcja**

**A w grudniowym numerze:**

Zimowe czytanie

str. 9



Co nieco na ząb, czyli przepis na ciasto

str. 5

Grudniowe święta

str. 4



Sposoby na chandrę

str. 3

Olaf poleca, czyli świąteczne filmy  
dla każdego

str. 12



Jak szybko zrobić  
klimatyczne dekoracje  
świąteczne?

str. 6



Odwieczne pytanie: Co na  
prezent? 10 propozycji

str. 7

## W OCZEKIWANIU NA ŚNIEG

Nadchodzi grudzień. Okres jesienno - zimowy jest ciężki do przejścia, jesteście senni, rozleniwieni, ale niestety, nie zapadamy w sen zimowy jak niedźwiedzie więc musimy się z tym uporać. Pewnie wszyscy jesteście już zdolowani „zdalnym życiem”, ale powiem Wam, że jest na to sposób! Przedstawię teraz kilka sposobów na chandrę :-)

1. Sprawdzonego sposobem na zmniejszenie tzw. ciśnienia jest **placz**. Nie myślcie sobie, że Was do tego zmuszam. Czasem nadchodzi taki czas, kiedy popłyną łza, nie trzeba się tego wstydzić... Pomoże Wam to oczyścić się z wszelkich sprzecznych emocji i po prostu się uspokoić.

2. Drugim super sposobem na lepsze samopoczucie jest „**małe zwycięstwo**”. Może masz coś do dokończenia, co zostało odłożone? Może masz miejsce, w którym już dawno miałaś plany posprzątać? Zrób to. Poczujesz wtedy, że nie marnujesz tak bardzo czasu jak Ci się wydawało.

3. **Relaks**. Ważna część życia. Kto nie lubi gorącej, przyjemnej kąpieli? Tutaj stawiam Ci wyzwanie. Spróbuj zastosować ten sposób, a potem powiedz mi czy nie czujesz się rozluźniony? Lżejszy o kilka kilogramów? Albo chociaż o jeden?

4. Ten sposób na pewno znasz. Sama z niego korzystam. To **rozrywki**. Netflix, jakaś gra i mój ulubiony sposób czyli... kocyk, herbatka i książeczka. Jednak w taki czas bardziej polecam lekturę radosną, podnoszącą na duchu. Staraj się nie dołować, ale poczuć się lepiej dla siebie.

W tym jesiennym, ciemnym i mokrym czasie postarajmy się znaleźć chwilę dla siebie. Skupić się na tym do czego dążymy i zmierzać do tego, ale we własnym tempie.

**Może podszlifuję swoje skillsy w Photoshopie? Hmm...**

NAJGORSZE JEST TO,  
ŻE CHCIAŁBYM  
ODPOCZĄĆ, ALE NAWET  
ODPOCZYWANIE MNIE  
MĘCZY...  
*~ Lepiej mnie będzie*





## GRUDNIOWE ŚWIĘTOWANIE



**Barbórka** – tradycyjne święto górnicze obchodzone w Polsce 4 grudnia, w dniu imienin św. Barbary z Nikomedii, patronki dobrej śmierci i trudnej pracy, stąd uznawanej m. in za patronkę górników. W tradycji górniczej Barbórka rozpoczyna się poranną uroczystą mszą św. w kościele. Następnie orkiestra górnicza maszeruje grając m.in. swój hymn w osiedlach zamieszkiwanych przez górników. Odbywają się uroczyste akademie oraz spotkania.

**Mikołajki** – tradycyjna, polska nazwa święta ku czci świętego Mikołaja, biskupa Miry, obchodzonego 6 grudnia w katolicyzmie i prawosławiu. Od średniowiecza w wigilię tego dnia święty Mikołaj (a właściwie osoba przebrana za niego) przynosi dzieciom prezenty. Współcześnie w Polsce nocą podkłada się dzieciom pod poduszki drobne upominki, małe zabawki a przede wszystkim słodycze.

**Święta Bożego Narodzenia** – w tradycji chrześcijańskiej – święto upamiętniające narodziny Jezusa Chrystusa. Jest to stała uroczystość liturgiczna przypadająca na 25 grudnia. W noc poprzedzającą to wydarzenie, najczęściej o północy, w kościołach rzymskokatolickich rozpoczyna się uroczysta msza św. zwana Pasterką. W niektórych Kościołach święta Bożego Narodzenia zaczynają się od dnia Wigilii (wieczór 24 grudnia), zwanej w Polsce regionalnie Gwiazdką. Punktem kulminacyjnym dnia jest uroczysta kolacja, do której tradycja nakazywała zasiadać po pojawieniu się na niebie pierwszej gwiazdki.

**Nowy Rok/ Sylwester** – międzynarodowe święto przypadające 1 stycznia każdego roku - w Polsce jest to dzień wolny od pracy. W przyjętym obyczaju obchodzenie święta należy rozpocząć od otworzenia o północy z dnia 31 grudnia na 1 stycznia butelki szampana. W polskiej tradycji dzień 31 grudnia zyskał miano „sylwestra” od obchodzonych w tym dniu imienin świętego – papieża Sylwestra I, który właśnie tego dnia został wybrany na Stolicę Piotrową. Odbywają się wtedy tradycyjne bale, huczne zabawy czy też mniej wystawne zabawy w gronie przyjaciół – ostatnio zwane „domówkami”.

## PRZEPIS NA „PLACEK DLA KSIĘDZA PO KOŁĘDZIE”



Upiec 3 biszkopty

### Makowy

15 dag maku  
4 jaja  
1,5 łyżki kaszy manny  
1 łyżka bułki tartej  
1 łyżeczka proszku  
do pieczenia  
Trochę sody

### Kokosowy

5 białek  
10 dag cukru  
10 dag kokosu  
1 łyżka bułki tartej  
1 łyżeczka proszku do  
pieczenia

### Zwykły

5 jaj  
0,5 szklanki maki pszennej  
0,5 szklanki mąki ziemniaczanej  
 $\frac{3}{4}$  szklanki cukru  
2 łyżeczki proszku do  
pieczenia

### Wykonanie:

Utrzeć żółtka z cukrem i dodać smażony i zmielony mak, resztę składników, pianę i upiec.

Ugotować budyń ze składników do kremu (prócz masła) i ostudzić. Utrzeć masło, dodać budyń, dodać trochę soku z brzoskwiń. Biszkopt zwykły posmarować lekko masą. Makowy placek pociąć na 7 pasków. Położyć na krem 4 paski w równych odstępach. Luki wypełnić kremem, powtykać pokrojone brzoskwinie. Następnie pozostałe paski położyć na te miejsca gdzie jest masa i wypełnić kremem z owocami. Na wierzch położyć kokosowy placek.

### Krem

50 dkg masła  
 $\frac{1}{2}$  litra mleka  
4 żółtka  
1 jajo  
8 łyżek cukru  
1 łyżka mąki  
ziemniaczanej  
1 łyżka mąki pszennej  
1 puszka brzoskwiń



- 6 -

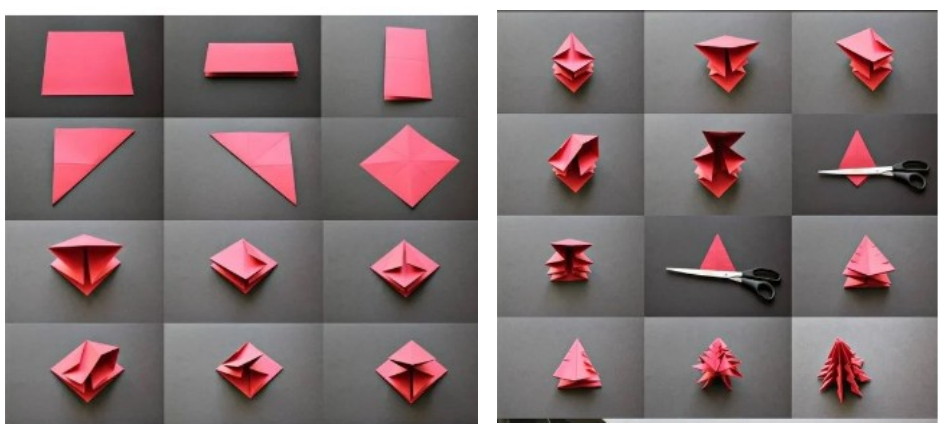
Telegram ZSKU



## ŚWIĄTECZNE DIY



## ORIGAMI CHOINKA



## 10 PREZENTÓW NA ŚWIĘTA DO 50 ZŁ

1. Dla wszystkich graczy miłym prezentem będzie -  
**PODŚWIETLANA PODKŁADKA POD MYSZKĘ RGB.**



2. ALBUM NA ZDJĘCIA - można nim obdarować drugą osobę. Warto w niego włożyć zdjęcia z jakimiś wspomnieniami, do których wspólnie wracacie.

3. KOLCZYKI - zwłaszcza z motywem świątecznym - są bardzo modne w tym sezonie.



4. KOCYK - do otulania się nim w chłodne wieczory.

5. Często tak jest, że „zawieruszamy gdzieś” nasze ulubione naszyjniki czy inną biżuterię - najlepszym rozwiązaniem będzie  
**SZKATUŁKA NA NASZE SKARBY.**





6. TERMOFOR - super rozwiązanie, gdy jest zimno a także na ból brzucha.

7. LAMPA PIERŚCIENIOWA - idealny prezent dla każdego początkującego fotografa, doskonała do zdjęć portretowych, nagrywania tik toków.



8. SZALIK - jest to nieodzowna część każdej garderoby, zwłaszcza porą zimowa to będzie trafiony prezent.

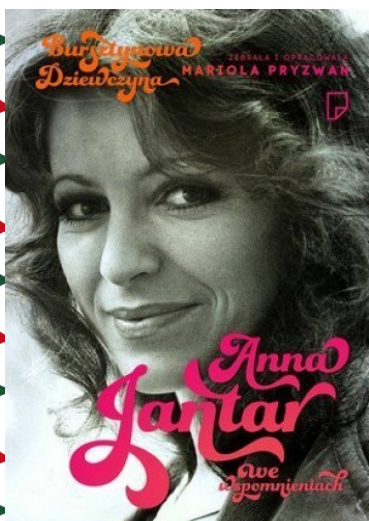
9. SŁUCHAWKI - uniwersalny prezent dla pasjonatów muzyki.



10. WIELKI PLUSZOWY MIŚ - super prezent dla dziewczyny, świetny jako ozdoba jak i do przytulania.



## „RZUĆ... OKIEM NA KSIĄŻKĘ”



### „Bursztynowa dziewczyna” Mariola Przywan

Bardzo fajna biografia znanej i lubianej, a nieżyjącej już piosenkarki popowej – Anny Jantar. W niej najbliżsi piosenkarki wspominają, jakim była fantastycznym człowiekiem i wyjątkową artystką. Książka zawiera ogromną ilość zdjęć oraz wycinków z gazet.

Polecam fanom artystki oraz tym, którzy chcą się zapoznać biografią tragicznie zmarłej piosenkarki.

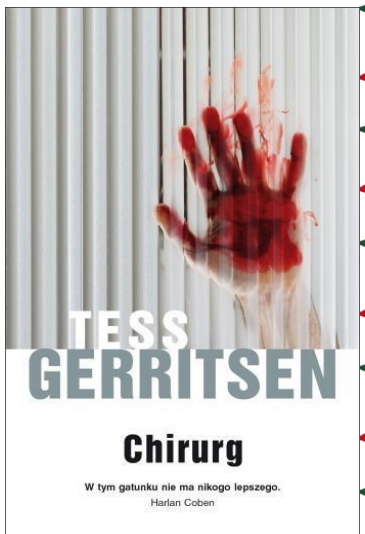
Poleca  
~Weronika

### „Chirurg” Tess Gerritsen

„Zło nigdy nie umiera. Przybiera tylko nowe formy. Jeśli raz spotkało nas nieszczęście, to nie znaczy, że jesteśmy odporne na powtórne zranienie. Piorun może uderzyć dwa razy”.

Kolejna genialna książka znakomitej współczesnej amerykańskiej pisarki - Tess Gerritsen. Nie mogłam się od niej oderwać, szczególnie przy ostatnich 100 stronach. Doskonale opisany jest każdy szczegół anatomii człowieka, dzięki czemu czytając niemal czułam to co przeżywały ofiary „Chirurga”.

Polecam ją każdemu!!  
~Weronika



## Saga "Szeptem" Becca Fitzpatrick



Historia nie z tej ziemi; ludzie, Nefilowie i Upadłe Anioły - czy to możliwe by żyli razem na Ziemi?

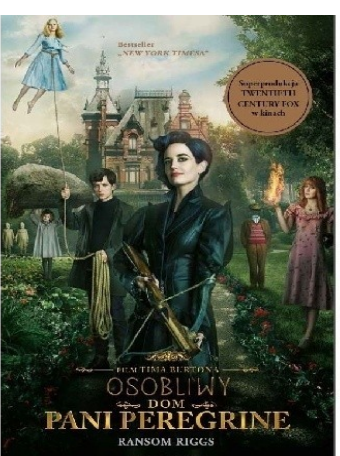
Nora to miła, dobrze wychowana dziewczyna, której priorytetem jest nauka i która nigdy nie złamała prawa... aż do pewnego momentu, gdy w jej życiu pojawia się Patch. To niby przypadkowa znajomość, jednak od początku coś pomiędzy nimi iskrzy. Mimo tego, że chłopak zaintrygował Norę, ma ona dziwne odczucie, że emanuje od niego zło. Jej przeczucie nie jest błędne, już od pierwszego spotkania zaczynają się jej przytrafiać bardzo dziwne rzeczy: widzi i przeżywa sytuacje, które tak naprawdę nie mają miejsca, słyszy w głowie głosy i mimo że rozsądek podpowiada jej by nie zbliżała się do tajemniczego chłopaka, los chce inaczej.

Jak potoczy się ich historia? Aby się tego dowiedzieć musicie przeczytać tą niesamowitą sagę. Jest to historia pełna miłości, odwagi, zaufania ale również kłamstwa, zdrady i strachu. Kiedy już zaczniesz czytać, nie będziesz mógł się oderwać, a strony będą „przewracały się same”. Podczas lektury czytelnik przywiązuje się do każdej postaci i mimo że są one jedynie fikcją, zaczyna odczuwać do nich prawdziwe emocje! Autorka niesamowicie wciągnęła nas w świat zwariowanych stworzeń, potężnych mocy i strasznych wydarzeń, w którym wylądowała Nora. Dziewczyna zostanie poddana bardzo dużej i groźnej próbie, z każdej strony czyhało będzie na nią zagrożenie

Czy uda jest się przeżyć? Czy rozwiąże odwieczny konflikt? Dowiedzcie się tego sami...

Poleca  
~Wiktoria

## „Osobliwy dom pani Peregrine” Ransom Riggs



Chcę przedstawić Wam niesamowitą książkę, idealną dla osób, które lubią czytać fantastykę. Jest to historia o chłopcu – Jacobie - który miał niesamowitego dziadka. Kiedy był mały, ten starszy opowiadał mu zaskakujące i praktycznie niemożliwe historie z życia dzieci. Jako nastolatek, chłopak był świadkiem śmierci dziadka. Od wtedy jego życie ulega zmianie, dzieli się na -

„Przed i Po” ty, wydarzeniu. Chłopak rozpoczyna swoje małe śledztwo na temat staruszka, który nie zmarł z przyczyn naturalnych. Okazuje się, że wszystkie historie o osobliwych dzieciach, jakie słyszał w dzieciństwie, są prawdą. W dalszej części książki spotkamy się z niesamowitymi zdolnościami dzieci, które przerosną nasze wyobrażenia...

Ale spokojnie... to nie jest horror. Jest też druga część i nawet trzecia, które już czekają, żeby je przeczytać. Ta książka jest bardzo wciągająca i lekko napisana. To nowe oblicze powieści fantasy, łatwo odrywa od rzeczywistości i przenosi do czarującego świata.. Z całego serca polecam.

Dzięki kreatywności i „fantastycznemu pisaniu” książka Ransona Riggsa trafiła na listę bestsellerów New York Timesa.

Poleca  
~Sabina

## OLAF OGLĄDAŁ I POLECA



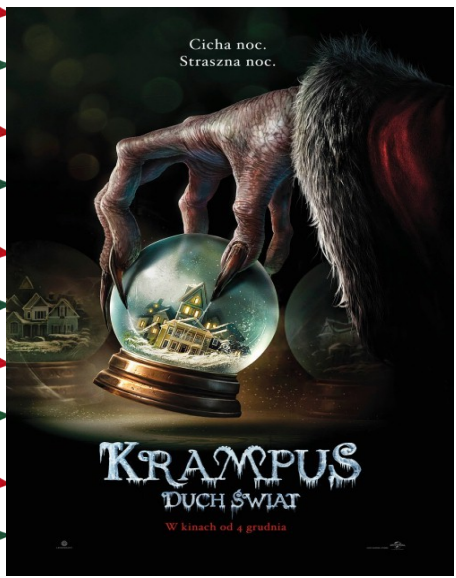
Pierwszym filmem, który chcę zaproponować jest świąteczny klasyk, na którym osobiście się wychowałem, czyli "**GRINCH: świąt nie będzie**" z 2000 roku. Film opowiada o Grinch'u czyli zielonym "stworku", który nienawidzi świat Bożego Narodzenia. Na początku dowiadujemy się dlaczego Grinch czuje taką antypatię do świąt, a w połowie filmu wpada on na pomysł, by zniszczyć wszystkim "Ktosiom" (osobom żyjącym w miasteczku) święta. Zaskakujący nieco, choć w klimacie jest koniec - wszyscy się godzą i śpiewają razem z Grinchem kolędy. Ze względu na sentyment do tego filmu moja ocena może być nieco subiektywna, ale z całego serca go polecam...

~ OLAF 10/10 (sentyment zrobił robotę)

Drugim filmem na mojej liście bestsellerów świątecznych jest animacja pt. "**Klaus**". To bardzo wzruszający film opowiadający historię młodego listonosza Jespera, który wraz ze starym drwalem Klausem rozwozi prezenty w mieście Smeerensburg. Jesper zostaje wysłany do miasta przez swojego ojca - który jest dyrektorem Królewskiej Poczty Głównej - w celu rozesłania 6 tysięcy listów. To tużne zadanie, ponieważ mieszkańcy miasta są podzieleni na dwie „grupy”, które od pokoleń się nienawidzą. Film jest bardzo wzruszający, w niektórych miejscach miałem łezkę w oku... Mogę polecić każdemu, bez względu na wiek.

~ OLAF 9/10 ~





Kolejnym filmem jest "Krampus. Duch świąt", z 2015 roku. Opowiada on o tytułowym Krampusie, czyli "złym świętym Mikołaju". Jest on pół kozą, pół demonem przychodzącym po dzieci, które straciły wiarę w święta. Ja oglądając ten film dobrze się bawiłem, osobiście uwielbiam horrory więc to upodobanie przeważa w mojej ocenie. Posiada fajny klimat zachowany przez większość filmu. Szczerze polecam zwolennikom mocniejszych wrażeń, do oglądania samemu lub z rodziną.

~ OLAF 8/10

## ŚWIĄTECZNY HUMOR



Spotykają się dwaj kumple tuż przed Bożym Narodzeniem.

-Kupiłeś już coś pod choinkę? -pyta pierwszy

-Tak, stojak – odpowiada drugi

\*\*\*\*\*

-Dlaczego napisałeś w liście, aby Mikołaj przyniósł ci dwa komplety kolejki elektrycznej – pyta tata Jasia

-Bo ja też chcę się bawić, kiedy jesteś w domu.

Rozmawiają dwie dziewczynki:

- Czy masz już choinkę?

- Mam, ale sztuczną.

- A święty Mikołaj był już u ciebie?

- Był, ale też sztuczny.

\*\*\*\*\*

W noc wigilijną pies rozmawia z kotem.

– Co dostałeś pod choinkę? – pyta pies.

– Dwie tłuściutkie myszy. A ty co dostałeś? – kot zwraca się do psa.

– Ciebie!

## GRUDNIOWA KRZYŻÓWKA

Hasła do krzyżówki znajdziesz podczas uważnej lektury gazetki

			1														
			2														
			3														
			4														
			5														
			6														
			7														
			8														

1. Święto upamiętniające narodziny Jezusa Chrystusa.
2. Funkcja jaką pełni na Poczcie Głównej ojciec Jespera.
3. Nim przykrywamy się w chłodne wieczory.
4. Część garderoby, która może zastąpić масечkę.
5. Zabawa tradycyjnie organizowana 31 grudnia.
6. Jaka strona filmowa była polecona w artykule telegram „ W oczekiwaniu na śnieg “.
7. Święto obchodzone przez górników.
8. Jak miał na imię chłopak który zafascynował Norę w książce „Szeptem”.

ZA ROZWIĄZANIE POPRAWNIE KRZYŻÓWKI DWIE PIERWSZE OSOBY OTRZYMAJĄ VOUCHER NA NIE PYTANIE W JEDNYM WYBRANYM DNIU.

ODPOWIEDZI NALEŻY PRZESŁAĆ NA E-MAIL: telegramzsku@gmail.com DO DNIA 15.12.2020

## ZIMOWE TRENDY

Skoro już jesteśmy przy grudniu i świętach, warto też wspomnieć o zimowych trendach odzieżowych. Zmieniają się one z roku na rok i za każdym razem nas zaskakują. Oto kilka propozycji na 2020/2021.

**Grunge** to kraciaste koszule, poszarpane spodnie, glany lub martensy, czapki typu beanie, skórzane, jeansowe katany, trampki za kostkę, wyciągnięty sweter, luźny T-shirt koniecznie z logo bądź nazwą ulubionego, rockowego zespołu i kapelusze z szerokim rondem.

Z takimi ubraniami i dodatkami możesz stworzyć m.in. stylizację zimową. Wystarczy, że pod krótki kożuszek, najlepiej vintage, założysz koszulę w czerwoną kratę, a na dół czarne spodnie i glany.



Jesienią i zimą noś **długie płaszcze**.

Podobne modele długich płaszczy pojawiły się m.in. na ostatnim pokazie Chanel. W takim okryciu wierzchnim będziesz wyglądać niezwykle stylowo, a przy tym elegancko i nonszalancko. Uzupełnij je beretem lub kapeluszem.

Nie zapominaj również o butach na obcasie – tak długie okrycia mogą optycznie skrócić sylwetkę. Jakie modele długich płaszczy będą najmodniejsze? Te z paskiem w talii, dwurzędowe w militarnym stylu, z futrzanymi kołnierzami czy wykonane ze sztucznego futra. Wybierając podobny płaszcz, stawiaj na minimalistyczne, stonowane i ponadczasowe kolory, np. beż, czerń, brąz czy granat.



Najpopularniejszymi jesiennymi kolorami są najczęściej bordo, butelkowa zieleń, zgaszony pomarańcz czy odcienie brązu. W nadchodzącym sezonie domy mody, np. Armani, postawiły jednak na nieco szaleństwa i zaproponowały **czerwone total looki**. Komu pasuje takie połączenie? Wszystko zależy od tego, jaki odcień czerwieni wybierzesz. Ta krwista, a wręcz neonowa, najlepiej wygląda u dziewczyn z porcelanową cerą i ciemnymi włosami. Wpadająca w koral świetnie sprawdzi się dla kobiet o ciepłym typie urody, np. dla pani lata czy pani wiosny. Jak nosić czerwone total looki? Na przykład do stonowanych ubrań w jednolitym kolorze – bieli, écru, czerni czy szarości. Czerwień lubi się również z modnymi ostatnio zwierzęcymi wzorami. Najlepiej wygląda w połączeniu z panterką i zebra.



**Koronkowe rajstopy** noś do krótkich, eleganckich szortów czy spódniczek szortów czy spódniczek/sukienek midi lub mini. Raczej unikaj zestawiania ich z wzorzystymi ubraniami. Lepiej będzie, jeśli zdecydujesz się przy nich na minimalizm i prostotę.



### Telegram ZSKU

**Redaktor naczelny:** Sabina Rogowska

**Zespół redakcyjny:** Wiktoria Kruczk,  
Weronika Gradowicz, Patryk Gutkowski,  
Klaudia Lubas, Angelika Dziadosz, Karolina  
Przybyła, Nikodem Klatka, Zuzanna Owczarska

**Korekta:** Anna Korab

**Skład:** Paweł Trybus

**Adres redakcji:** ZSKU, ul. Czajkowskiego 49,  
38-400 Krosno, Tel. (0-13) 43 688- 21