Przeciek

gazeta ZSE Katowice

Numer: Grudzień 2019
Redaktor naczelny: Ewa Cisek

Wywiad z Maciejem Malikiem

Czytaj na str. 7!

Z życia szkoły – wyniki konkursu i wiele innych!

Czytaj na stronie 2!

Akcja dla Domu Aniołów Stróżów

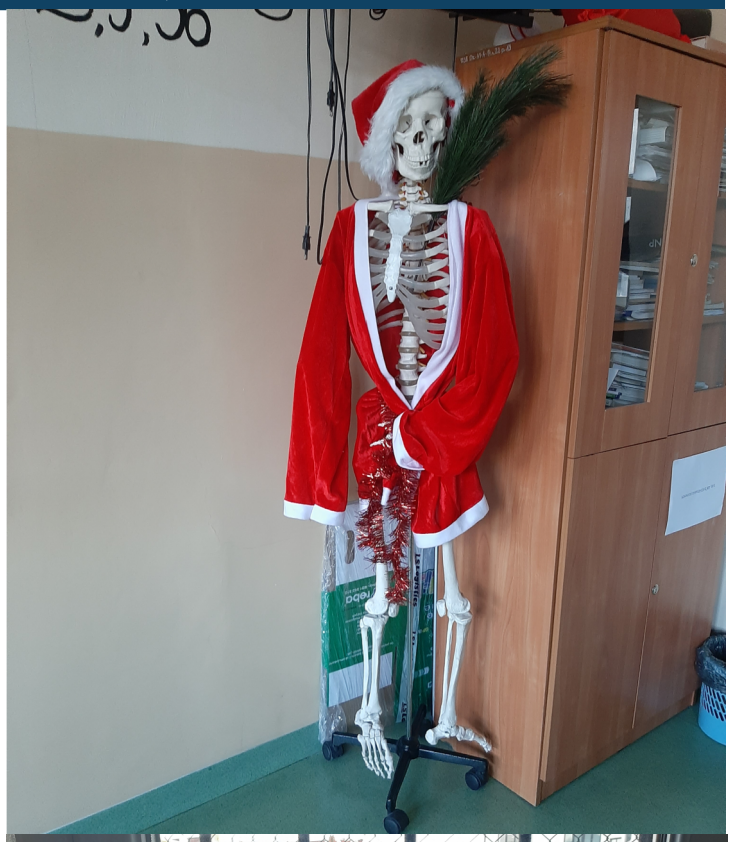
Zdjęcia na stronie 3!

Gorąca czekolada na zimowe wieczory

Przepisy na stronie 9!

Wyniki konkursu na świąteczny wystrój klasy

Jak co roku, przed świętami, w naszej szkole wszystkie klasy zadbały o wprowadzenie świątecznego klimatu w swoich salach. Razem z wychowawcami uczniowie zaangażowali się w dekorowanie sal lekcyjnych. W ich wnętrzach pojawiły się lampki, gwiazdki, choinki, napisy, mikołaje i wiele innych symboli świątecznych.



A oto prezentujemy wyniki konkursu wraz z przypisanymi klasom nagrodami

1. **Klasa 4ahot** (sala 32) – wyjście do kina
2. **Klasa 1bte** (sala 7) – dzień klasowego nieprzygotowania
3. **Klasa 1chot** (sala 19) – dowolne ćwiczenia na WF

„Twoja krew, moje życie"

12 grudnia 2019 r. odbyła się kolejna edycja kampanii promującej honorowe oddawania krwi "Twoja krew, moje życie". Celem akcji jest zwiększenie świadomości Polaków dotyczącej zapotrzebowania na krew oraz zachęcenie do honorowego oddawania krwi.

Akcja jak zawsze cieszyła się dużym zainteresowaniem uczniów. Samorząd Uczniowski dziękuje wszystkim, którzy zdecydowali się oddać tak cenną krew, aby pomóc potrzebującym. Osoby, które chcą dołączyć do grupy honorowych dawców krwi zachęcamy do przystąpienia do akcji w przy-

Akcje naszej szkoły na rzecz Domu Aniołów Stróżów

Już od 16 listopada, jak co roku w naszej szkole chętna młodzież zaangażowała się w akcję pieczenia i ozdabiania pierniczków.

W Dni Zdrowej Żywności, 26, 27 i 29 listopada, sprzedawaliśmy zdrowe ciasta, wafle ryżowe, sałatki, owoce i galaretki. Dochód ze sprzedaży został przekazany przez szkolny klub wolontariatu organizatorowi akcji.

W tym samym czasie odbył się

szłym roku. Pamiętajcie! Okres przedświąteczny to najlepszy czas, aby okazać wsparcie osobom chorym i potrzebującym pomocy oraz zaangażowania się w akcje charytatywne. Więcej informacji zainteresowanym udzieli Pani Bożena Kaszuba.

Ewa Cisek

Kiermasz ciast

Zgodnie z tradycją naszej szkoły w okresie przedświątecznym odbył się kiermasz słodkości. 11 grudnia uczniowie naszej szkoły mogli zakupić sobie przepyszne wypieki przygotowane przez kolegów ze szkoły. Akcję zorganizował Samorząd Uczniowski a dochód z akcji przeznaczono na zakup paczek świątecznych dla uczniów naszej szkoły, będących w trudnej sytu-acji życiowej. Każda z klas przy-niosła pyszne ciasta. Dziękujemy wszystkim osobom zaangażowanym w akcję!

VII Tydzień Konstytucyjny

W ramach VII edycji Tygodnia Konstytucyjnego odbyły się warsztaty. Prowadziły je: Agata Ibrom – radca prawny oraz Magdalena Brewczyńska – wykładowca akademicki z Uniwersytetu w Tilburgu.

Tematyka prowadzonych zajęć obejmowała funkcję Konstytucji i rolę sądów w życiu każdego z Nas. Tydzień Konstytucyjny to akcja edukacyjna organizowana przez Stowarzyszenie im. prof. Zbigniewa Hołdy.

W tym roku do Tygodnia Konstytucyjnego zgłosiły się 453 szkoły. Lekcje poprowadziło 748 prawników – sędziowie, prokuratorzy, radcowie prawni, adwokaci, notariusze, komornicy,

Poznajemy Nasze prawa

19 listopada klasy 1ate i 2hot uczestniczyły w warsztatach prawniczych. Tematyką tych warsztatów były prawa konsumentów.

Mikołajki

6 grudnia obchodziliśmy Mikołajki. Również do naszej szkoły zawitał Św. Mikołaj i rozdawał słodycze grzecznym uczniom. Oczywiście wszyscy uczniowie naszej szkoły byli w tym roku grzeczni i dostali słodkości. Ten dzień rozpoczął magiczny czas gwiazdkowych oczekiwań, obdarowywania i dzielenia się prezentami. Na zdjęciu szkolny Mikołaj wraz z asystentkami (w tych rolach po raz pierwszy wystąpili: Kacper z klasy 1 bhot, Wiktoria, Iza oraz Zuzanna z klasy 1 bte)

prawnicy z organizacji pozarządowych i prawnicy naukowcy. Przeprowadzili lekcje dla 1055 klas. W sumie wzięło w nich udział 31 650 uczniów.

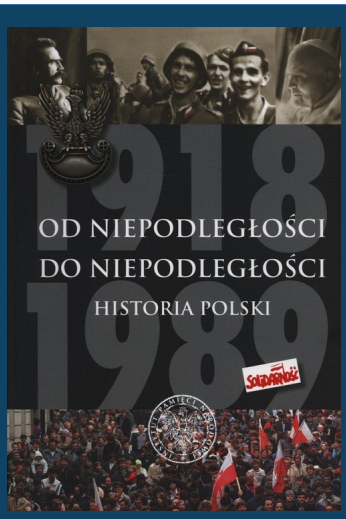
Dla porównania w III Tygodniu Konstytucyjnym w 2017 roku udział wzięło 350 szkół podstawowych i średnich oraz 463 prawników

Masz coś ciekawego do powiedzenia? Napisz do nas!
redakcja.przeciek@gmail.com

Akademia Niepodległości

8 listopada 2019r. Uczniowie klas pierwszych uczestniczyli w wykładach w ramach projektu IPN "Akademia Niepodległości". Poznali oni wydarzenia z dziejów Polski od 1918 r odrodzenie Polski, ustalenie granic i zbudowanie nowego, trwałego państwa. Szczególną uwagę poświęcono "Ojcom Niepodległości".

Od niepodległości do niepodległości. Historia Polski 1918-1989.



Książka stanowi jeden z wielu projektów związanych z badaniami i popularyzacją najnowszej historii Polski zainicjowanych przez Janusza Kurtykę - wybitnego historyka i Prezesa Instytutu Pamięci Narodowej.

Zawody sportowe

Pomimo usilnych starań innych wspaniałych drużyn, poniosły one sromotną porażkę. Wygraliśmy z każdym możliwym liceum. Z powodu dobrego doboru DNA możemy się pochwalić wybitnymi jednostkami męskimi.

30.10 odbyły się zawody mężczyzn w piłce nożnej w Szopienicach. Nasi sportowcy zajeli 2 miejsce w rozgrywkach i dostali się do następnego etapu. Najlepsi strzelcy to Dominik Sikora i Patryk Wojda. Gratulujemy!

13.11 w naszej szkole odbyły się zawody siatkówki damskiej. Nasze siatkarki przeszły do półfinałów które odbęda się na przełomie stycznia i lutego w Naszej szkole.

Pozytywnie Zakręceni to cykl wywiadów z młodymi (i nie tylko) ludźmi o wyjątkowych pasjach, marzeniach i sile do ich spełniania. Znajdujemy ludzi pozytywnie zakręconych z energią do swoich pasji.

W tym numerze zapraszamy do lektury wywiadu z jednym z naszych uzdolnionych i pozytywnie zakręconych uczniów. **Maciej Malik** to uczeń klasy 1 ate z wyjątkową pasją i wielkimi osiągnięciami. Maciek jest szachistą, należy również do naszego szkolnego kółka szachowego. Brał udział w wielu turniejach i spędza wiele godzin na treningach. A więc poznajcie Maćka i historię jego pasji.

***Ewa Cisek*: Wygrałeś wiele turniejów, czy jednak jest jakiś szczególny?**

Maciej Malik: Sporo turniejów udało mi się wygrać samemu czy z drużyną, lecz takim najważniejszym zwycięstwem było wygranie z drużyną I Ligi Śląskiej Juniorów i awans do Ekstraligi Śląskiej Juniorów. Dla mnie to szczególny turniej, ponieważ na nim udało mi się uzyskać I kategorię.

***EC*: Powiedz nam jak to się zaczęło, dlaczego akurat szachy?**

MM: Zacząłem grać w szachy w 4 klasie podstawówki. Wzięło się to trochę z niczego, bo grę w szachy zaproponowała mi pani odpowiedzialna za to, lecz tak na poważnie, w klubie gram od 3 lat.

***EC*: Ile trenujesz aby być na takim poziomie?**

MM: Trenuję szachy 2 razy w tygodniu po 1,5h z kolegami w klubie, raz w tygodniu indywidualnie z trenerem 1h oraz codziennie samemu przez internet. Poza tym w każdy weekend wyjeżdżam na turnieje.

***EC*: Szachy to dyscyplina dla cierpliwych, jakie cechy osobowości są pomocne w grze?**

MM: W szachach przede wszystkim ważna jest cierpliwość, wytrwałość, nie poddawanie się oraz systematyczność.

***EC*: Pamiętasz ile trwała twoja najdłuższa gra?**

MM: Średnio w szachach klasycznych moje partie trwają po 3h każda, lecz najdłuższą partię miałem na III lidze ogólnopolskiej juniorów- grałem około 4,5h.

***EC*: Czy oprócz szachów masz jeszcze inne pasje?**

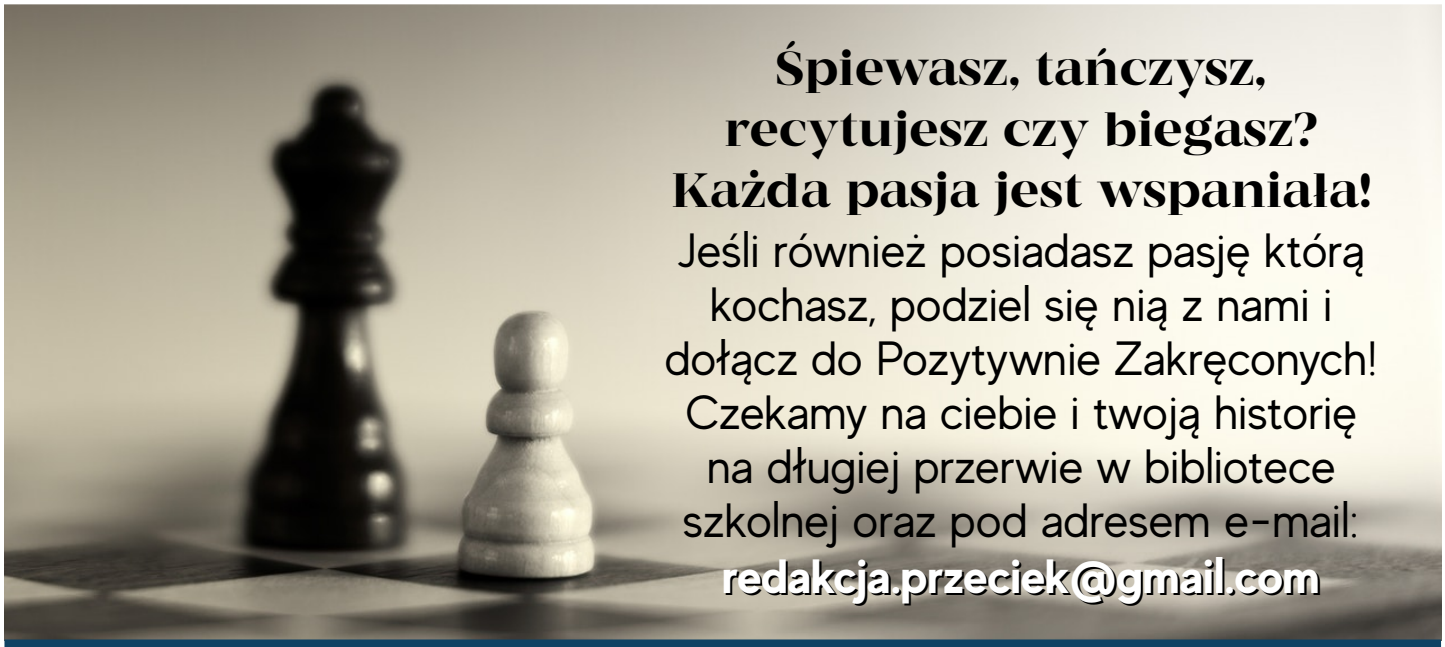
MM: Mam jeszcze inne pasje- trenuję ping-ponga raz w tygodniu pod okiem trenera, w którym też mam osiągnięcia, lecz mniejsze. Uwielbiam również jeździć na rowerze, lubię wyjeżdżać w góry oraz biegam na orientację.

***EC*: Posiadanie wymagającej pasji się opłaca? Jak wiele poświęcasz na jej realizowanie?**

MM: Jak się chce to robić to posiadanie takiej pasji się opłaca. Na realizowanie mojego hobby przeznaczam praktycznie większość swojego czasu.

***EC*: Kto cię nauczył grać w szachy?**

MM: W szachy nauczyła mnie grać pani ze świetlicy szkolnej, później miałem już trenera z klubu, a teraz mam już 3 trenerów.



Zima to czas, w którym chcemy się rozgrzać. Wracamy do domów, za oknem mróz a my idziemy do kuchni w poszukiwaniu czegoś pysznego i ciepłego. Jednak czasem brak pomysłu na wartościowe, bogate w składniki mineralne i witaminy rozgrzanie organizmu. I oto redakcja „Przecieku" przychodzi z pomocą. Z myślą o długich, zimowych wieczorach powstały nasze przepisy na gorącą czekoladę w kilku wcieleniach. Powszechnie wiadomo, że czekolada zawiera dużo magnezu i żelaza, ale w połączeniu z chilli czy pomarańczami jej wartość zdecydowanie wzrasta. Oczywiście pamiętajcie, że wypicie czy zjedzenie czekolady poprawia kondycję naszego mózgu oraz pod wpływem wytwarzanej serotoniny i endorfin wpływa na polepszenie nastroju. A więc nie ma niczego lepszego na zimowe smutki niż gorąca czekolada. A do tego redakcja poleca ciasto „Marlenka". Stanowi to idealne połączenie na długie, zimowe wieczory.

Podstawowy przepis na gorącą czekoladę

Składniki:

- 250ml mleka
- 100ml śmietanki
- 50g gorzkiej czekolady
- ½ łyżeczki cynamonu
- 1/8 łyżeczki soli

Sposób przygotowania:

1. Mleko ze śmietanką wlej do małego garnka i podgrzej, nie doprowadzając do wrzenia.
2. Do gorącego mleka ze śmietanką dorzuć połamaną na małe kawałki czekoladę i cynamon. Wymieszaj.
3. Zdejmij z ognia i mieszaj całość do uzyskania jednolitego płynu. Przelej do kubków i pij jak najszybciej!

Gorąca czekolada po aztecku

Chili to pokarm dla ciała i ducha. Naukowcy udowodnili, że zawarta w niej kapsaicyna sprawia, iż or-ganizm produkuje endorfiny (hor-mony odpowiedzialne za dobry humor). Poza tym papryczka wspomaga trawienie i przyspiesza spalanie kalorii. Jakby tego wszy-stkiego było mało, zapobiega mutacjom komórek powodujących raka, a dzięki zawartości witaminy C wspomaga odporność. Na złą pogodę w sam raz.

Składniki:

- 250ml mleka
- 100ml śmietanki
- 50g gorzkiej czekolady
- 2 łyżeczki cynamonu
- ½ łyżeczki sproszkowanego chilli

Sposób przygotowania:

Jak w przepisie podstawo-wym. Całość możesz posypać płatkami posuszonego chilli. Uwaga: Ta wersja deseru nie jest przeznaczona dla dzieci.

Wegańska gorąca czekolada

Z jednej strony mleko krowie pomoże zachować zgrabną syl-wetkę, bo to cenne źródło białka i witamin z grupy B. Poza tym, jak twierdzą naukowcy, zmniejsza ry-zyko nowotworu piersi. Z drugiej jednak strony mleko krowie może powodować problemy z trawie-niem. Dlatego jeśli po spożyciu nabiału dostajesz rewolucji żołą-dkowych, sprawdź roślinne za-mienniki mleka.

Składniki:

- 350ml mleka roślinnego
- 2 łyżki organicznego kakao
- 2 łyżeczki cukru kokosowego

Sposób przygotowania:

Jak w przepisie podstawo-wym.

Gorąca czekolada z pomarańczą

Skórka pomarańczowa jest podobna do skórek innych warzyw i owoców pod jednym względem - znajdziesz w niej wiele cennych składników odżywczych. Przyspieszą Twój uśpiony metabolizm i pomogą przy wzdęciach, zgadze, nudnościach i czkawce.

Składniki:

- 250ml mleka
- 100ml śmietanki
- 50g gorzkiej czekolady
- 2 łyżeczki cynamonu
- 1/8 łyżeczki soli
- 1 łyżka startej skórki pomarańczowej

Sposób przygotowania:

Jak w przepisie podstawowym.

Dyniowa gorąca czekolada

Dynia jest niskokaloryczna, ale dostarczy twojemu organizmowi sporą dawkę beta-karotenu. To także źródło witamin B6 i C, manganu, potasu i żelaza. No i wygląda pięknie!

Składniki:

- 100g białej czekolady
- 2 łyżki puree z dyni
- ½ łyżeczki cynamonu
- ¼ łyżeczki imbiru
- ¼ łyżeczki gałki muszkatołowej

Sposób przygotowania:

1. Do ciepłego mleka dodaj połamaną na kawałki czekoladę. Podgrzewaj do całkowitego rozpuszczenia na małym ogniu, nie doprowadzając do wrzenia.
2. Dorzuć dyniowe puree i pozostałe dodatki. Całość podgrzewaj jeszcze przez chwilę. Zdejmij z ognia. Napój przecedź i rozlej do kubków.

Ciasto „Marlenka”

Składniki:

Ciasto miodowe:

- 600g mąki pszennej
- 120g masła
- 3 łyżki płynnego miodu
- 250g cukru pudru
- 1 łyżka sody oczyszczonej
- 1 łyżka octu
- 2 jajka

Masa budyniowa:

- 1 puszka masy krówkowej *lub* 400g puszka słodkiego mleka skondensowanego
- 250g masła
- 1 budyń waniliowy lub śmietankowy bez cukru (opakowanie na 500ml mleka)
- 2 łyżki cukru

Do dekoracji:

- Posiekane orzechy
- Czekolada

Sposób przygotowania:

1. Jeśli mamy puszkę słodkiego mleka skondensowanego, należy gotować ją w garnku z wodą na małym ogniu przez ok. 2,5 godz. (Puszka musi być cała pokryta wodą). Pozostawić do ostygnięcia.

2. Przygotować ciasto. Masło przełożyć do garnka. Dodać miód i cukier puder. Ogrzewać na średniej mocy palnika, ciągle mieszając, aż składniki się połączą. (Masa będzie miała kolor jasno- żółty).

3. W międzyczasie rozpuścić sodę w occie. Dodać do garnka i dalej ogrzewać masę, ciągle mieszając. Gdy masa zmieni kolor na pomarańczowy, ściągnąć garnek z pieca. Masę pozostawić na 5 min, aby lekko ostygła, mieszając ją od czasu do czasu. Następnie dodać po kolei po jednym jajku, mieszając trzepaczką. (Masa zmieni kolor na brązowy). Od tego momentu należy kolejne etapy wykonywać w miarę szybko, ponieważ im masa cieplejsza tym łatwiej się z nią pracuje.

4. Do masy dodawać stopniowo mąkę, mieszając łyżką. Gdy masa zrobi się tak gęsta, że

trudno będzie dalej mieszać łyżką, należy przełożyć ją na blat i zagnieść z resztą mąki na jednolite ciasto.

5. Ciasto podzielić na sześć równych części.
6. Każdą część po kolei rozwałkować jak najcieniej, na papierze do pieczenia, na prostokąt. Ciasto jest lekko klejące, dlatego podczas wałkowania należy posypywać wałek mąką. (U mnie rozwałkowane blaty miały rozmiar 25 na 30cm. Czekające na swoją kolej kawałki ciasta powinny być dobrze przykryte, aby utrzymywały temperaturę i nie obsychały. Można przykryć je np. dużym garnkiem).
7. Tak przygotowane blaty piec po kolei w nagrzanym piekarniku w temperaturze 180°C (grzałka góra- dół) przez ok. 5 min. na ciemno-złoty kolor. (Piekłam 6- 7 min.). Każdy blat zaraz po wyciągnięciu z piekarnika wyrównać, przycinając nożykiem (u mnie na prostokąt 25x 30cm), a resztki ciasta odłożyć na bok. (Ciasto po upieczeniu jest miękkie, a gdy wystygnie to stwardnieje). Blaty pozostawić na papierze do pieczenia do całkowitego ostygnięcia. Następnie ostrożnie ściągnąć papier.
8. Resztki ciasta pozostałe po wyrównaniu blatów zmiksować na piasek lub przełożyć do woreczka i ściskając rękami lub uderzając wałkiem pokruszyć. Odłożyć na bok.
9. Przygotować masę budyniową. Puszka z masą krówkową powinna mieć temperaturę pokojową. Budyń ugotować według przepisu na opakowaniu, używając 2 łyżek cukru. Gotowy budyń przykryć folią spożywczą tak, aby folia dotykała powierzchni budyniu. (W ten sposób na budyniu nie utworzy się kożuch). Pozostawić do całkowitego ostygnięcia.
10. Miękkie masło zmiksować na jasną, puszystą masę. Dalej miksując dodawać stopniowo masę krówkową, a następnie po łyżce budyń.
11. Blaty przełożyć masą, smarując również górny blat. Górny blat posypać pokruszonym ciastem wymieszanym z posiekaną czekoladą i orzechami. (Zrobiłam kratkę z roztopionej czekolady, ale polecam jednak dodać posiekaną czekoladę, ponieważ taka kratka z czekolady utrudnia krojenie).
12. Ciasto wstawić na co najmniej noc do lodówki. Po 12godz. blaty powinny zmięknąć. Smacznego!

Z okazji świąt Bożego Narodzenia życzymy dyrekcji, nauczycielom, pracownikom szkoły oraz uczniom ciepłych, rodzinnych świąt Bożego Narodzenia spędzonych w radosnej i spokojnej atmosferze.
Niech również Nowy Rok przyniesie Wam wiele radości, pogody ducha i wytrwałości w dążeniu do swoich małych i większych celów.

Wydarzenia Kulturowe

- 20 grudnia – „Dziadek Do Orzechów" Czajkowskiego @ Filharmonia Śląska
- 28-30 grudnia – Koncert Sylwestrowy @ Filharmonia Śląska
- 29 grudnia – The Queen's Six @ NOSPR
- 5 stycznia – Roztańczony Karnawał z Les Femmes @ Filharmonia Śląska
- 25 stycznia – Teresa Werner @ Pałac Młodzieży
- 14 lutego – Koncert Walentynkowy – VOŁOSI, Robert Kabara & Śląska Orkiestra Kameralna @ Filharmonia Śląska

Zespół redakcyjny „Przecieku":

Redaktor naczelny: Ewa Cisek

Redaktorzy: Dorota Piksa, Małgorzata Dardzińska, Jakub Stachoń, Mateusz Kryszk

Pod opieką: mgr Barbary Michniak i red. Ewy Maj.

Rekrutujemy redaktorów, rusz się i (z)rób coś

„Przeciek" to ambitne przedsięwzięcie, które wymaga dużego nakładu pracy i zgranej ekipy redakcyjnej. Właśnie dlatego szukamy aktywnych, kreatywnych i gotowych do podjęcia wyzwania redaktorów! Skontaktuj się z nami i dołącz do naszego zespołu! Redakcyjny adres e-mail to: **redakcja.przeciek@gmail.com**