

Zespół Szkół Technicznych w Nysie



FORUM ZST

KWARTALNIK NR 25, Jesień 2016

Za nami czas odpoczynku, wytchnienia od szkoły, nieraz "wakacyjnej nudy" - jednak praca to chyba powołanie człowieka. Idziemy do przodu. Dla niektórych z nas to będzie ostatni rok pobytu w naszej szkole. Myślimy jak spędzić ten rok szkolny. Oczywiście oprócz nauki co jest oczywiste, zaplanujemy inne nieraz wspólne działania. W dzisiejszym numerze proponujemy Wam co możemy zrobić dla siebie i innych, żeby żyło nam się lepiej (np. pomoc koleżeńska, opieka, wolontariat, wyjscia lub wyjazdy integracyjne i inne). Poradzimy, jak zorganizować swój dzień, żeby pogodzić przyjemne z pożytecznym czyli naukę, pracę i wypoczynek.



Udowodnimy, że warto rozwijać swoje zainteresowania.

Zapraszamy do zapoznania się z nowym numerem Forum ZST.

Redakcja FORUM ZST

Dzień Nauczyciela



Kiedy zbliża się Dzień Nauczyciela przeważnie zastanawiamy się nad tym, których nauczycieli najbardziej cenimy i za co. Najczęściej cenimy Ich za: dużą wiedzę i umiejętność jej przekazywania, wyrozumiałość, sprawiedliwość w ocenianiu, pogodę ducha, życiową mądrość, umiejętność radzenia sobie w każdej sytuacji z uczniami, a nieraz tych sytuacji jest dużo, bo przecież nauczyciel nie istniałby bez nas uczniów, a przyznajmy sami, mamy bogaty repertuar zachowań, które skutecznie utrudniają pracę nawet mega dobremu nauczycielowi. Nauczyciel i uczeń to dwa byty, które nie mogą istnieć bez siebie, żyją w symbiozie. Żeby nauczyciele byli idealni, to także my uczniowie musielibyśmy tacy być, a dobrze wiemy, że jest to nierealne. Każdemu z nas może się coś zdarzyć, mieć gorszy dzień, podobnie jest z nauczycielem. Biorąc to wszystko pod uwagę życzymy wszystkim nauczycielom w dniu Ich Święta samych spokojnych dni, wytrwałości i cierpliwości w trudnej pracy z nami.

Redakcja FORUM dedykuje nauczycielom fragment wiersza Marii Żylskiej

„Za two spojrzenie, smutne, stroskane
dłonie w bezruchu gdzieś zatrzymane,
gdy kropla żalu.

Za łzę tę jawną, co z oczu spływa
i tę ukrytą, których przybywa
i za tę, która wybiegła z klasy
bo sił zabrakło by wytrwać dłużej.
I za tę, która się znowu powtórzy
PRZEPRASZAMY.

Za to, że jednak i że pomimo
za to, że z sercem, za to że, z nami
za dni zdobione szczęścia chwilami
za tę cierpliwość z duszą rozdartą
i za tę wiarę, że jednak warto
DZIĘKUJEMY.”

MK



Erasmus+



Projekt pt. „Staż zagraniczny- alternatywna droga doskonalenia kompetencji zawodowych i osobistych mobilnych pracowników” jest realizowany przez Zespół Szkół Technicznych w Nysie przy wsparciu finansowym uzyskanym w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+. UMOWA: 2015-1-PL01-KA102-014982

Wyłącznie odpowiedzialność za treść publikacji ponosi wydawca. Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość merytoryczną.

Stażu we Frankfurcie

W dniach od 6 do 19 listopada br. szesnastoosobowa grupa uczniów technikum architektury krajobrazu wraz z dwoma opiekunami panią Małgorzatą Wołoszczuk oraz panią Heleną Ćwiek wzięła udział w dwutygodniowym stażu zawodowy we Frankfurcie. Wyjazd był częścią realizowanego przez szkołę projektu pt. „Staż zagraniczny - alternatywna droga doskonalenia kompetencji zawodowych i osobistych mobilnych pracowników” (wsparcie finansowe uzyskane w ramach programu Unii Europejskiej Erasmus+).

Uczestnicy projektu pod nadzorem niemieckich instruktorów, w nowoczesnym centrum kształcenia, wykonywali zadania zawodowe z zakresu projektowania ogrodów wodnych oraz tworzenia obiektów małej architektury krajobrazu. Program stażu obejmował m.in. dokonywanie pomiaru w terenie z wykorzystaniem przyrządów geodezyjnych, projektowanie dróg prostych i łukowych z kamienia naturalnego i nawierzchni kombinowanych, zakładanie i brukowanie kaskady z kostki brukowej kamienne. Uczniowie wzięli również udział w wycieczkach zawodowych: do Poczdamu (zwiedzanie ogrodu botanicznego Biosphäre oraz zespołu pałacowo-parkowego Sanssouci) i Cottbus (zwiedzanie Parku i Pałacu Branitz).



Erasmus+

Zmienia życie, otwiera umysły

Oprócz rozwoju zawodowego, realizacja stażu umożliwiła rozwój kompetencji językowych, personalnych i społecznych uczestników. W czasie wolnym młodzież zwiedziła zabytki i miejsca kulturalno- rozrywkowe Berlina, Frankfurtu i Poczdamu.

Staż we Frankfurcie był z pewnością ciekawym doświadczeniem. Wśród płynących z niego korzyści należy wskazać przede wszystkim zdobycie przez uczestników certyfikatu Europass Mobilność, ale też atrakcyjnie spędzony czas wolny z rówieśnikami różnej narodowości.



A. Bartoszek - Koza

JAKI SPORT UPRAWIAĆ ZIMĄ?

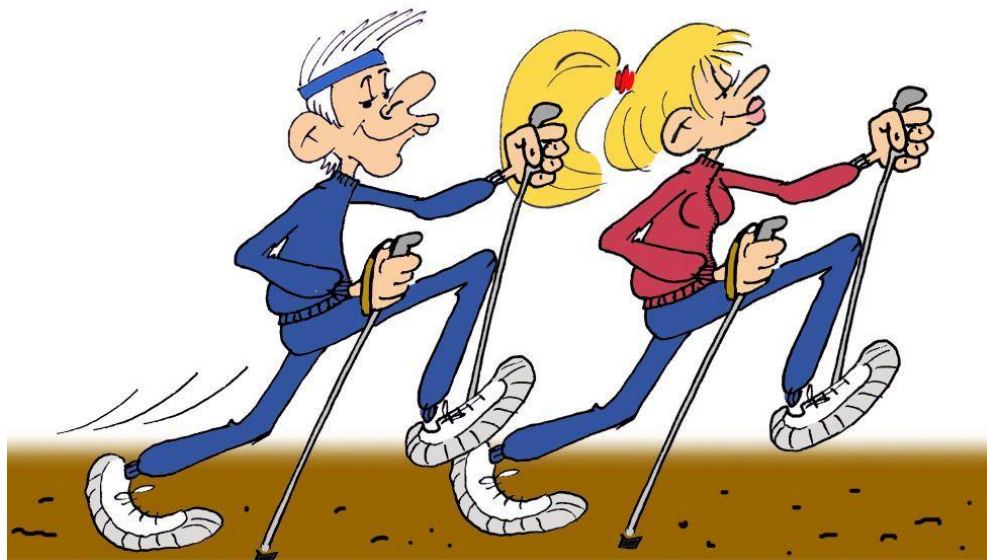
O formę i zgrabną sylwetkę dba się przez cały rok. Wiele osób w obliczu jesiennej słoty chowa się pod koc, by tam przeczekać do wiosny. Jednak w ten sposób fundujemy sobie

dodatkowe kilogramy i mniejszą przyjemność po założeniu krótkich spodenek, gdy temperatura w końcu przekroczy 20 stopni Celsjusza. Uprawiając sport zimową porą nie tylko zadamy o zdrowie, ale sprawimy, że ten okres upłynie wyjątkowo szybko i przyjemnie. Bo ruch to przecież samo zdrowie! Od razu jednak przychodzi do głowy kolejna zagwozodka. Sporty zimowe związane są z górami, trudno zatem będzie spędzać tyle czasu na zaśnieżonym stoku. Na szczęście to również nie jest problemem. Wyjazd w góry na narty to nie lada frajda, ale regularną aktywność fizyczną można uprawiać niemal wszędzie.

W każdym mniejszym lub większym mieście znajdziemy lodowisko. Koszt wizyty nie jest drogi, a sprzęt można wypożyczyć na miejscu. **Jazda na łyżwach** to istny kaloryczny kiler, bo w ciągu godziny intensywnych ewolucji spalimy ich nawet 700! Wzmacniamy wiele partii mięśniowych: nogi, pośladki, brzuch, plecy, a ponadto poprawiamy równowagę i kondycję. Jeżeli jednak łyżwy cię przerażają, wybierz się po prostu na **dynamiczny spacer**. Maszerując dotleniasz mózg i aktywizujesz całe ciało. Pamiętaj tylko o wygodnych butach, ubraniu na cebulkę oraz prostej postawie. Marsz zorganizuj w pobliskim parku lub lesie, z dala od samochodowych spalin i ulicznego gwaru.



Nieodczownym atrybutem zimy są **narty**, które dają szereg możliwości, bo można na nich biegać lub zjeżdżać. Godzina biegania to 600 kalorii mniej, lepsza wydolność



i wiele endorfin po zakończonym treningu. W razie możliwości warto też szusować po stokach i wcale nie muszą być to wysokie góry. Czasem wystarczy niewielkie wzniesienie, aby się świetnie bawić i ćwiczyć. A godzina takiego narciarskiego ruchu pozwala spalić około 500 kalorii. Co ważne pracujemy nad wszystkimi partiami mięśni i nabieramy kondycji. Pamiętajmy, że obie opcje wymagają wcześniejszej konsultacji z instruktorem, który wyjaśni zasady uprawiania danego sportu i skompletowania odpowiedniego sprzętu sportowego.

Hitem ostatnich lat, szczególnie wśród seniorów jest **nordic walking**. Klasyczny marsz w połączeniu z narciarskimi kijkami to idealny zestaw na zimę. Dzięki nim utrzymamy prawidłową postawę w czasie spaceru, a nasze stawy i kręgosłup będą odciążone. W ciągu godziny marszu z kijkami pozbywamy się nawet 400 kalorii. Dlatego też zimą można i warto ćwiczyć, a opcji jest wiele. Regularne treningu zapewnią nam sprężyste mięśnie i doskonałe samopoczucie. A wiosnę przywitamy z uśmiechem na twarzy, bo waga będzie na właściwym poziomie.

KG

KĄCIK FRYZJERSKI

Sezon jesień-zima 2016 / 2017 przynosi kolejne modne fryzury średnie i co najmniej kilka świetnych wariantów, które warto wypróbować, by ciekawie odmienić look. Do wyboru są różne rodzaje cieniowanych fryzur, w tym hit ostatnich sezonów – długi cieniowany bob, a także fryzury z grzywką i asymetryczne cięcia.

MK.



Warsztaty Halloween

W pracowni fryzjerskiej 20 października 2016 r. pod okiem pani M. Hamankiewicz odbyły się warsztaty z charakteryzacji, tematem był Halloween. W warsztatach uczestniczyli uczniowie klas 2 GF i 3 GF. Uczniowie naszej szkoły poznali techniki i proces powstania makijażu i charakteryzacji. Jest to bardzo żmudny proces i wymaga czasu, mimo to zabawa była udana a charakteryzacje przerażające.





Prosty do wykonania makijaż na Halloween. Co potrzebujesz?
Czarną kredkę i/lub czarny matowy cień do powiek oraz czarny lakier do paznokci. Odrobina różu na policzki dla dbających o zdrowo wyglądający koloryt cery i kobiecość w każdej sytuacji.

W.S

POLECAMY KSIĄŻKI

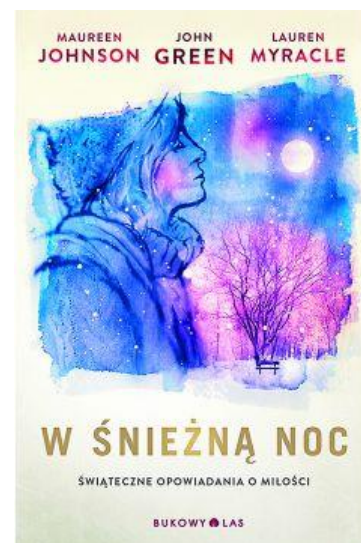
Jeżeli chcesz oderwać się od szarej rzeczywistości oraz zanurzyć w świat niesamowitych przygód, czy może na własnej skórze doświadczyć poruszających problemów dorastających ludzi, związanych z miłością, przyjaźnią, szkołą i rodziną to weź do ręki polecane przez nas książki.

Najlepsze książki dla młodzieży wyszły spod pióra

światowej sławy bestsellerowych twórców, m.in. Johna Greena, Gayle Forman, Keri Smith oraz Stephanie Meyer.



Gayle Forman to wielokrotnie nagradzana autorka powieści dla starszej młodzieży. Polecamy książkę jej autorstwa pt.: **Zostaw mnie**. Bohaterami tej książki są ludzie, którym zdarza się popełnić błąd i się potknąć, ale którzy stają się dzięki temu lepszymi ludźmi i uczą się przebaczać.



John Green , Maureen Johnson i Lauren Myracle , napisali

na czas Gwiazdki trzy połączone ze sobą opowiadania pt.: **W śnieżną noc**.

Punktem wyjścia jest burza śnieżna, która w Wigilię kompletnie zasypuje miasteczko Gracetown. Śnieżnica zamienia je w prawdziwie romantyczne ustronie. A przynajmniej tak się wydaje... Trzeba przedrzeć się z unieruchomionego pociągu przez mroźne pustkowia. W śnieżną noc, kiedy działa magia Świąt, zdarzyć może się wszystko...

D.K

Wszystkie Kolory Świata – IV edycja



Zapraszamy serdecznie do udziału w czwartej odsłonie jednej z najbardziej znanych kampanii UNICEF na świecie!

Dlaczego warto wziąć udział w kampanii? Odpowiedź wydaje się oczywista! Poza fantastyczną zabawą towarzyszącą szyciu laleczek, przyczyniają się Państwo do poprawy losu setek tysięcy dzieci na świecie. Dzięki zaangażowaniu szkół i przedszkoli udało się pozyskać prawie **2 miliony złotych** na ratowanie życia dzieci w Sierra Leone, Czadzie i Sudanie Południowym. Bez Państwa zaangażowania setki tysięcy dzieci nie otrzymałyby ratujących życie szczepionek. UNICEF dziękuje w ich imieniu.



W ramach akcji uczniowie będą przygotowywali charytatywne, szmaciane laleczki UNICEF. Laleczki te są niezwykle, ponieważ symbolizują pomoc uczniów dla najbardziej potrzebujących dzieci na świecie. Laleczki zostaną zaprezentowane podczas specjalnie zorganizowanych w szkole imprez, spotkań, festiwali etc. Każdy z zaproszonych gości będzie mógł zaopiekować się wybraną laleczką w zamian za przekazanie darowizny na rzecz ratowania życia dzieci w Angoli. Minimalna kwota darowizny w wysokości 10 zł umożliwi zaszczepienie jednego dziecka przeciw najpoważniejszemu chorobom wieku dziecięcego, a tym samym pozwoli na uratowanie mu życia.

Więcej informacji na temat akcji znajdziecie na stronie www.unicef.pl lub u opiekunów samorządu szkolnego.

MK.

SZKOLNY KWARTALNIK INFORMACYNY

Plan Pracy Samorządu Szkolnego w roku szkolnym 2016/2017



Wrzesień

1. Wybory samorządu szkolnego, wybory przedstawicieli do Młodzieżowej Rady Miasta,
2. Ogłoszenie konkursu na „Super klasę” 2016/2017 (12.09.2016 do 31.05.2017),
3. Chrzest klas I – odpowiedzialna klasa III KB,
4. Dzień chłopaka „cukierek dla każdego”,
5. Światowy Dzień Dzikiej Flory, Fauny i naturalnych siedlisk- gazetka tematyczna,
6. Współpraca z biblioteką w ramach Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa,
7. Akcja charytatywna „Szkoło pomóż i ty” – zbiórka na rowerówózek dla Daniela Czerniaka,
8. Akcja „Wyłącz się „- przeciwdziałanie nadmiernego używania telefonów komórkowych.

Październik

1. Konkurs na kompozycje florystyczną z okazji Dna Nauczyciela ,
2. II bicie rekordu w budowie wieży z makaronu z okazji Światowego Dnia Bicia Rekordów ,
3. Święto makaronu,
4. Akcja „Zbieramy znicze „.

Listopad

1. Przyłączenie się do akcji „ Góra grosza”,
2. Światowy dzień cukrzycy,
3. Akcja charytatywna „Książka dla rodaka” – zbiórka niepotrzebnych książek.

Grudzień

1. Kiermasz bożonarodzeniowy w Bastionie Świętej Jadwigi,
2. Pomoc w przygotowaniu wigilii szkolnej,
3. Konkurs na stroik świąteczny. Wyłonienie zwycięzców. Przekazanie ozdób do hospicjum w Nysie.

Zapraszamy serdecznie.

Zespół redakcyjny: Haręza Dominika, Komenda Dominika, Mastěj Kamila, Szostopal Weronika,

Skład komputerowy: mgr Magdalena Kruk-Cieślak,

Opiekunowie pisma: mgr Marta Kufieta, Magdalena Kruk-Cieślak