

Zespół Szkół Technicznych w Nysie



FORUM ZST

KWARTALNIK NR 26, Zima 2016

Pomimo zimy, w naszej szkole było gorąco, a to za sprawą wielu działań, które podjęli w tym czasie nasi uczniowie wraz z nauczycielami. O niektórych ciekawych wydarzeniach z tego okresu przeczytacie w tym wydaniu FORUM.



Zaprosimy Was także do kącika fryzjerskiego, w którym poznacie najnowsze trendy we fryzjerstwie, czyli modną długość włosów, przedziałki z boku, długie grzywki itd.

Przybliżymy także działania podjęte w szkole, w ramach IV edycji projektu UNICEF "Wszystkie kolory świata".

W marcu planowany jest Dzień Otwartych Drzwi Szkoły, w związku z tym zamieścimy jego program, żebyście mogli zaprosić na ten dzień do szkoły swoje koleżanki i kolegów z gimnazjum.

Ponieważ zbliża się najpiękniejsza pora roku: wiosna, doradzimy jak przygotować do niej nasz organizm.

Zapraszamy do lektury !



Wykreszajemy cię zaradko!

**Zespół Szkół
Technicznych
w Nysie**



Dzień Otwartych Drzwi Zespołu Szkół Technicznych

21 marca 2017 r. godz. 9.00 - 14.00

Program

Promocja zawodów

- przedstawienie oferty edukacyjnej w roku szkolnym 2017/2018
- Technik Architektury Krajobrazu- wystawa prac naszych uczniów
- Technik Budownictwa- wystawa prac naszych uczniów
- Technik Geodeta
- Technik Usług Fryzjerskich - pokazy, konkurs
- Sprzedawca
- Kucharz - degustacja potraw przygotowanych przez uczniów
- Prezentacja pracowni przedmiotowych

Prezentacja projektu ERASMUS+, wystawa prac uczniów.

Imprezy towarzyszące: Dzień Nowozelandzki, Dzień Kultury Regionalnej „Spotkania z kulturą kresową”, turniej piłki siatkowej, pokaz mody inspirowanej motywami roślinnymi.

Program Dnia Kultury Regionalnej „Spotkania z kulturą kresową”

- Nasze korzenie - Kresy Wschodnie. Największe skupiska kresowiaków w powiecie nyskim.
- Budownictwo na kresach- zamki i pałace.
- Miasta na Kresach Wschodnich. Prezentacja multimedialna.
- Spacerem po Lwowie.
- Historia Politechniki Lwowskiej. Wybitni naukowcy i ich losy po II wojnie.
- Kresy w literaturze – wystawa w bibliotece.
- Sylwetki wybitnych Polaków z kresów.
- Kochane miasto - Lwów. Piosenki i wiersze o Lwowie.
- Lekcja gwary lwowskiej.
- Kabaret. Scenki w wykonaniu Szczepcia i Tońcia.
- W kresowej kuchni. Tradycyjne potrawy.
- Tradycyjne stroje kresowiaków.

Zapraszamy !!!

Walentynki w Bibliotece

W poniedziałek i wtorek można było przyjść do biblioteki szkolnej na **randkę w ciemno z książką**.

Każda została zapakowana w kolorowy papier, tak, żeby ukryć jej tytuł i autora. Jedynie kilka słów może naprowadzić na jej zawartość. Bo przecież **liczy się zawartość, a nie wygląd**. Jeśli jednak stanie się tak, że ktoś uda się na randkę z książką, którą już przeczytał, nic straconego, bo dostanie ponowną szansę przeczytania.

Akcja ma na celu **promocję czytelnictwa i rozbudzenie w uczniach przyjemności czytania**.

A nietypowa forma spotkania z książką zachęca do skorzystania z tej okazji. Wszak wszyscy lubimy niespodzianki!



H. Chowalko

Eliminacje szkolne Turnieju Wiedzy Pożarniczej



8 lutego 2017r. odbyły się eliminacje szkolne Turnieju Wiedzy Pożarniczej „MŁODZIEŻ ZAPOBIEGA POŻAROM”.

Do turnieju przystąpiło 19 uczniów z wszystkich typów szkół Zespołu Szkół Technicznych. Młodzież rozwiązywała test wiedzy z zakresu ochrony przeciwpożarowej i bezpieczeństwa pożarowego, historii straży pożarnych, organizacji i zadań OSP oraz zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Nad przebiegiem turnieju czuwali nauczyciele: Helena Ćwiek i Angelika Bartoszek-Koza.

Wyniki eliminacji szkolnych Turnieju Wiedzy Pożarniczej przedstawiają się następująco:

- I miejsce: Maciej Baracz z klasy 1 KB,
- II miejsce: Marek Smędzik z klasy 3GF,
- III miejsce: Jakub Głowacz z klasy 1 KB.

Gratulujemy zwycięzcom i życzymy powodzenia w kolejnych etapach turnieju.

A.Bartoszek- Koza, H.Ćwiek



Fotografia mobilna w architekturze”



Uczniowie z klasy 2KB technikum budowlanego zwycięzcami konkursu „Fotografia mobilna w architekturze” – zorganizowanego przez PWSZ w Nysie.

Na zaproszenie PWZS w Nysie , w siedzibie uczelni w dniu 27.01.2017r. w godz. 8:00 do 9:00, uczniowie klasy 2KB : technikum budowlanego wraz z nauczycielką mgr inż. Ewą Szablewską oraz technikum architektury krajobrazu wraz z Dyrektorem ZST Nysa – mgr inż. Izabelą Żukowską , wzięli udział w spotkaniu , którego przewodnim tematem było rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego jako posumowanie warsztatów kreatywno-dydaktycznych pt. „Fotografia mobilna w architekturze”, prowadzonych przez mgr inż. arch. Michała Kaczmarzyka z Instytutu Architektury PWZS w Nysie. W spotkaniu z ramienia PWSZ uczestniczyli : Prorektor ds. nauki i rozwoju – dr Tomasz Drewniak, kierownik Biura Karier – mgr inż. Bartłomiej Kozak oraz prowadzący warsztaty mgr inż. arch. Michał Kaczmarzyk. Ogłoszenie wyników konkursu poprzedziła prezentacja oferty edukacyjnej uczelni , którą zgromadzonym uczniom i zaproszonym gościom , przedstawił w auli uczelni kierownik Biura Karier – mgr inż. Bartłomiej Kozak. Następnie prowadzący warsztaty mgr inż. arch Michał Kaczmarzyk wprowadził słuchaczy w tematykę konkursu a następnie zaprosił zebranych do holu budynku, gdzie zgromadzone były wszystkie zgłoszone do konkursu prace. Po krótkim wstępie prowadzący warsztaty w bardzo ciepłych słowach odniósł się do zaangażowania uczniów i wysokiego poziomu prac, następnie odbyło się wręczenie nagród rzeczowych laureatom konkursu.

Nagrody zostały wręczone zwycięzcom z klasy 2KB technikum budowlanego przez Prorektora dr Tomasza Drewniaka .

I miejsce zajął Gracjan Bogdanowicz

II miejsce zajął Arkadiusz Jaroszyński

III miejsce zajął Rafał Patoła

Podziękowanie za zaproszenie do konkursu i otrzymane nagrody, w imieniu uczniów i nauczycieli ZST Nysa, złożyła mgr inż. Ewa Szablewska.

Udział w warsztatach kreatywno-dydaktycznych uczniów naszej szkoły, jest efektem podpisanej przez ZST Nysa i PWSZ w Nysie , umowy o wzajemnej współpracy.

Opracowała : Ewa Szablewska

„CZYTANIE CZYNI
ZUCHWAŁYM” –
2017 Rok Józefa
Piłsudskiego.
Wspólna
inicjatywa Hufca
Pracy w Nysie
i Zespołu Szkół
Technicznych.



Dnia 23.01.2017 w ramach współpracy Nyskiego Hufca Pracy i Zespołu Szkół Technicznych podjęta została inicjatywa mająca na celu **propagowanie wśród młodzieży czytelnictwa**. Uczniowie Zespołu Szkół Technicznych, którzy zapisali się do Hufca Pracy, oraz uczestnicy z gimnazjum wzięli udział w przygotowanej specjalnie dla nich lekcji bibliotecznej. W swojej pracy wychowawczej zarówno Hufiec Pracy jak i Zespół Szkół Technicznych starają się propagować czytelnictwo wśród młodzieży, bowiem człowiek współczesny powinien być odcytany, a wartości płynących z obcowania z literaturą nie sposób przecenić. **Czytanie „czyni zuchwałym”, poszerza horyzonty, daje argumenty w pojawiających się dyskusjach. Czytanie uczy.**

To z książek czerpiemy wiedzę o naszej historii, poznajemy bohaterów narodowych będących wzorem do naśladowania. W związku przypadającym obecnie Rokiem Marszałka Józefa Piłsudskiego w czasie zajęć przybliżona została jego sylwetka. Młodzież obejrzała wystawę poświęconą temu wielkiemu Polakowi. Była możliwość pooglądania książek i albumów. Pani Marta Seniura (wychowawca Nyskiego Hufca Pracy) opowiedziała o życiu i zasługach Naczelnika. Pojawiło się wiele ciekawostek i osobliwości – m. in. anegdota dotycząca Domu bez kantów.

Uczestnicy zajęć chętnie zadawali pytania. Aby utrwalić najważniejsze wiadomości zaproponowano młodzieży krótki quiz o życiu i działalności Marszałka. Potem uczniowie czytali wybrane wiersze dotyczące Piłsudskiego (m. in. Sen o Marszałku, A w Sulejówku nie ma już nikogo, Pan Marszałek, Komendant czy Dziadek). Na zakończenie uczniowie rozwiązali krzyżówkę panoramiczną z hasłem PIŁSUDSKI. Większość dziewcząt i chłopców opuszczała bibliotekę zadowolona i zmotywowana do czytania książek. Propagowanie czytelnictwa ma wielkie znaczenie dla wychowania młodego pokolenia, dlatego też również w przyszłości będziemy podejmować tego typu inicjatywy. Miłym zakończeniem zajęć był słodki poczęstunek przygotowany przez Nyski Hufiec Pracy.

Halina Chowańko

Pokaz karnawałowych stylizacji

19 stycznia 2017r. uczniowie klasy 2 GF przygotowali pokaz karnawałowych stylizacji. Pokaz był uzupełnieniem wystawy plakatów tematycznych- KARNAWAŁ 2017, wykonanej przez uczniów klas pierwszych i drugich kształcących się w zawodach fryzjer i technik usług fryzjerskich. Wystawa plakatów została przygotowana w oparciu o najnowsze trendy w modzie, makijażu i fryzjerstwie. Wiedzę na ten temat uczniowie czerpali z magazynów branżowych dostępnych w bibliotece szkolnej m.in. „Kuriera fryzjerskiego” oraz ze stron internetowych poświęconych fryzjerstwu.



MK.

LITERACKIE POTYCZKI W BIBLIOTECIE



17 stycznia 2017r. klasa 3 GF wraz z wychowawcą Angeliką Bartoszek-Kozą uczestniczyła w **potyczkach literackich w bibliotece szkolnej**.

Uczniowie rozwiązywali quizy, krzyżówki dotyczące przeczytanych książek, a także dopasowywali krótkie streszczenie do odpowiedniej treści. Potem nanosili rozwiązania na dużą krzyżówkę, której hasło brzmiało: CZYTELNICY 😊

Była to ciekawa forma pracy wychowawczej i promującej czytelnictwo. Uczniowie mieli okazję wykazać się znajomością tekstu przeczytanej książki. Impreza przyczyniła się do pozytywnego nastawienia do biblioteki, rozwijania pasji czytelniczych a także stała się inspiracją dla tych, którzy są niechętni i obojętni czytaniu. Wszyscy uczestnicy otrzymali słodkie niespodzianki.

Halina Chowałko

Mistrz języka niemieckiego



21 grudnia 2016 roku nastąpiło rozstrzygnięcie konkursu językowego „Mistrz języka niemieckiego”.

Konkurs miał na celu doskonalenie umiejętności językowych uczniów, popularyzację języka niemieckiego wśród uczniów naszej szkoły oraz motywowanie uczniów do uczenia się języka niemieckiego. W rozwiązaniu testu leksykalno-gramatycznego najlepsi okazali się:

Dominika Baron z 3GF	I miejsce
Gracjan Pietrykiewicz z 2GF	II miejsce
Wiktoria Wyleciał z 2GF	III miejsce.

Dziękujemy uczniom za udział w konkursie i gratulujemy Zwycięzcom .

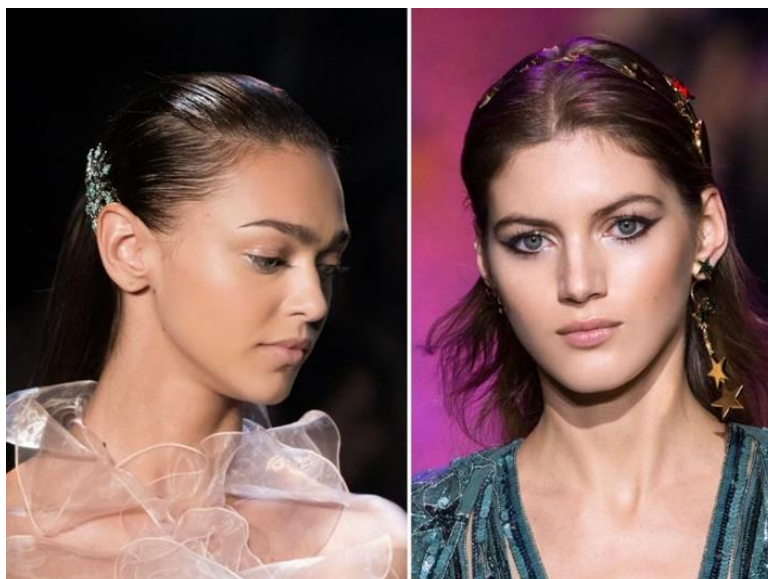
KĄCIK FRYZJERSKI

Projektanci z całego świata powrócili do korzeni i pozwalają nam cieszyć się z długich, lśniących włosów.

Modny będzie przedziałek z boku.



Nosimy błyskotki i świecidełka nawet na co dzień.



Luźne sploty i warkocze długie, asymetryczny warkocz- tak fryzura sprawdzi się nawet na wieczorne wyjście.

Disco górą, czyli lata 80. Najważniejsza jest burza włosów! Używajcie pudrów i pianek do stylizacji, tapirujcie włosy i ugniatajcie palcami. **Długa grzywka** Grzywka modna jest już kolejny sezon, ale **tym razem ma niemal "wchodzić w oczy"**. Ta długość pozwala nosić ją klasycznie, czyli na prosto albo z przedziałkiem po środku w stylu Brigitte Bardot.



Jaka długość? Najpopularniejsza i najbardziej trendy jest **długość do obojczyka**. Jest bardzo elegancka, odmładza i wysmukla sylwetkę. Za pomocą lokówki można na takich włosach stworzyć naturalne fale. One też są wśród mocnych trendów na rok 2017. Jeśli chodzi o **włosy długie**, muszą mieć w sobie **dużo powietrza i zachowywać miękkość** przy każdym ruchu oraz delikatnie opływać twarz.



D.H

Wszystkie Kolory Świata – IV edycja



Nasza szkoła, aktywnie uczestniczyła w kolejnym projekcie UNICEF „Wszystkie kolory świata”. W akcji tej wzięli udział: uczniowie, rodzice oraz nauczyciele. Akcja trwała od listopada 2016r. do lutego 2017 r. angażując młodzież szkolną w pomoc dzieciom w Afryce. W akcję zaangażował się Samorząd Szkolny, który czuwał nad przebiegiem akcji. Przeprowadzono zajęcia dla wszystkich uczniów naszej szkoły. Spotkanie poświęcone było tematyce klęski głodu i chorób w Afryce. Prelekcję wspierały materiały pomocnicze w postaci zdjęć, krótkich filmów i informacji ze strony UNICEF-u.

Zapoznano młodzież szkolną z założeniami projektu „Wszystkie Kolory Świata”, który trwa do końca lutego 2017.roku. Zainteresowani uczniowie przygotowali charytatywne laleczki, które następnie wystawili.

Wszystkie zebrane w ramach akcji pieniądze zostały przekazane na specjalne konto dedykowane zbiórce na rzecz dzieci w Angoli i wykorzystane na zaszczepienie dzieci przeciw najpoważniejszym chorobom wieku dziecięcego.

Młodzież przygotowała lalki, które zostały zaprezentowane podczas kiermaszu świątecznego w Bastionie św. Jadwigi w Nysie. Zebrano 100 PLN.



WS.

Bez rozruchu się nie ruszysz!

....Czyli jak przygotować organizm do wiosny



Przygotowując się do sezonu, musimy pamiętać, że samo bieganie to niestety za mało. Podczas treningu rozwijają się bowiem tylko niektóre z naszych mięśni. Głównie wzmacniamy nasze łydki i pośladki, ale żeby osiągać wyjątkowe rezultaty podczas biegów, musimy także rozwijać mięśnie czworogłowe, mięśnie goleni, brzucha i kręgosłupa. Bardzo ważne jest, by trening biegowy wzbogacić o ćwiczenia siłowe. Idealne dla biegaczy są wszelkiego rodzaju ćwiczenia poprawiające siłę mięśni przywodzących i odwodzących, przysiady i wypady z obciążeniem oraz ćwiczenia na mięśnie brzucha. Z kolei trening interwałowy o zmiennej intensywności ćwiczeń, poprawi wytrzymałość, siłę i kondycję biegaczy. Podczas przygotowań i w trakcie sezonu istotny jest też udział w zajęciach BodyMindowych, jak pilates, joga, zdrowy kręgosłup czy stretching.

A dla urozmaicenia treningów oraz lepszej motywacji dobrze jest rozpocząć pracę pod okiem czujnego instruktora lub dołączyć do coraz popularniejszych grup biegających.

Rolkarze na start, czyli jak odpowiednio przygotować swoje ciało do jazdy?

Jazda na rolkach wymaga od nas dużej sprawności i mocnych mięśni. Bardzo ważne są oczywiście silne mięśnie czworogłowe i dwugłowe ud, mięśnie pośladków i łydek. Ale nie tylko na te partie powinniśmy zwrócić uwagę podczas przygotowań do sezonu. Mocny brzuch, ręce i plecy, zdecydowanie ułatwią nam odpychanie podczas jazdy i pozwolą na lepszy i mocniejszy ruch. Zimą, a szczególnie wczesną wiosną dobrze jest rozpocząć treningi siłowe w klubach fitness. Idealnymi ćwiczeniami dla rolarzy są wszelkie zginania i wyprosty nóg na sprzętach, ćwiczenie na mięśnie przywodzące





i odwodzące, a także przysiady czy wykroki nóg z obciążeniem. Dobrym rozwiązaniem poprawiającym kondycję i wydolność naszego organizmu jest także udział w takich zajęciach jak spinning czy Indoorwalking. Po treningu rolkarze nie powinni zapominać o odpowiednim rozciągnięciu, które zwiększy napływ krwi do mięśni i rozluźnia je po wysiłku. Tym samym nasze ścięgna i więzadła rozciągną się, a mięśnie zyskają

większą elastyczność.

Sezon dwóch kółek, czyli jak przygotować ciało i organizm do sezonu rowerowego?

Aby odpowiednio przygotować się do sezonu rowerowego, nie powinniśmy zapominać o treningu poprawiającym wydolność naszego organizmu, a także o ćwiczeniach siłowych wzmacniających nasze ciało. Oczywiście bardzo istotne dla rowerzysty są silne mięśnie nóg, w tym celu powinno wykonywać się przysiady, które wzmocnią mięśnie czworogłowe, dwugłowe, mięśnie pośladków oraz łydek. Drugą bardzo ważną partią jest tułów i tutaj zaleca się wykonywanie klasycznych ćwiczeń na sprzętach, a także pompek i wszelkiego rodzaju podporów.

Dla rowerzystów dobry jest także trening ze sztangą o charakterze siłowo-wytrzymałościowym oraz zajęcia wzmacniające mięśnie okołokręgosłupowe, poprawiające stabilizację kręgosłupa i zmniejszające ich napięcie. Podczas przygotowań nie wolno zapominać o ramionach, ponieważ to dzięki nim nasz uchwyt na kierownicy jest mocny i stabilny. W tym celu najlepiej jest wykonywać tak zwane dipy, czyli uginanie łokci w podporze tyłem. Aby poprawić kondycję, powinno się wykonywać wiele ćwiczeń interwałowych, jak spinning, skakanie na skakance, podciągnięcia na drążku czy martwe ciągi.

KG.



SZKOLNY KWARTALNIK INFORMACYNY

Plan Pracy Samorządu Szkolnego w roku szkolnym 2016/2017



Grudzień

1. Kiermasz Bożonarodzeniowy w szkole, w Bastionie św. Jadwigi- 16.12.2016r.
2. Pomoc w przygotowaniu Wigilii szkolnej,
3. Konkurs na świąteczny stroik, wyłonienie zwycięzców oraz przekazanie stroików do Hospicjum w Nysie.

Styczeń

1. Współorganizacja Dni Zdrowia (konkurs na zakładkę do książki o tematyce przeciwdziałania uzależnieniom.
2. Współorganizacja Warsztatów Pierwszej Pomocy.
3. Pisemny etap Master Chefa.
4. Dzień wegetarian.

Luty

1. Walentynki-zorganizowanie poczty walentynkowej.
2. Dzień pozytywnego myślenia.
3. II etap Master Chefa – praktyczny.

Marzec

1. Współorganizacja Dni prostego kręgosłupa.
2. Współudział w Dniu otwartych drzwi szkoły.
3. Dzień Kobiet.

Zapraszamy serdecznie.

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

Skład komputerowy: mgr Magdalena Kruk-Cieślik,

Opiekunowie pisma: mgr Marta Kufieta, Magdalena Kruk-Cieślik