

Zespół Szkół Technicznych w Nysie



FORUM ZST

KWARTALNIK NR 33, Jesień 2018

Witamy na łamach kolejnego wydania FORUM ZST.

Piszemy w nim o Waszych sukcesach w konkursie fryzjerskim "z dreszczykiem" w którym pokazaliście, że stać Was na wiele.

Grupa uczniów z naszej szkoły pod opieką dwóch nauczycieli wyjechała na dwutygodniowy staż do Niemiec, w związku z tym zamieściliśmy relację z tego jakże cennego wyjazdu. Uczniowie, którzy wyjechali na staż kształcą między innymi swoje umiejętności zawodowe w nowoczesnym ośrodku szkoleniowym pod nadzorem niemieckich instruktorów.

Ponieważ mamy jesień i nieuchronnie zbliża się zima, a pory te to czas słabnącej odporności naszego organizmu, podpowiemy jak ją wzmocnić.

W tym roku przypada 100. rocznica odzyskania przez Polskę niepodległości, w związku z tym zamieściliśmy relacje z wydarzeń, które miały miejsce w naszej szkole w ramach obchodów tej rocznicy.

Zapraszamy do lektury

REDAKCJA FORUM ZST

KĄCIK FRYZJERSKI

7 listopada 2018r. odbył się Szkolny Konkurs Fryzjerski pod hasłem „Inspiracje Halloweenowe”.

Do udziału w konkursie zgłosiło się ośmiu fryzjerów z klas Branżowej Szkoły I stopnia nr 3 i Techniku nr 4.

Zadaniem konkursowym było wykonanie, w ciągu 120 minut, fryzury na włosach modelki w dowolnej technice, z możliwością użycia dopinek, lakierów koloryzujących i brokatów inspirowanych tematyką Halloweenową.

Biorąc pod uwagę przygotowanie stylizacji, realizację tematu, stopień trudności oraz estetykę wykonania fryzury, komisja konkursowa wyłoniła trzy zwycięskie prace:



I miejsce: Gabriela Klimczak (2 F)



II miejsce: Natalia Preussner (3 FK)



III miejsce: Marta Wilk (3 FK).

Wszystkim nagrodzonym gratulujemy!

MK



Erasmus+

Zmienia życie, otwiera umysły



Erasmus+

Zmienia życie, otwiera umysły

Uczniowie z ZST wyjechali na staż do Niemiec

11 listopada 2018 r., szesnastu uczniów z Zespołu Szkół Technicznych w Nysie z klasy II i III Technikum nr 4 kształcących się w zawodzie technik budownictwa oraz dwóch opiekunów: p. Małgorzata Wołoszczuk i p. Jolanta Pawełek wyjechało na dwutygodniowy staż zagraniczny do Frankfurtu nad Odrą.

Wyjazd jest możliwy dzięki realizacji przez szkołę projektu **„Zawodowo mobilni - rozwój, doświadczenie, lepsza praca”**, którego autorkami są: Pani mgr Anna Lewicka i Pani mgr Angelika Bartoszek- Koza.

Głównym założeniem wyjazdu jest poszerzenie kwalifikacji zawodowych pod kątem mobilności i konkurencyjności na europejskim rynku pracy, podnoszenie jakości i innowacyjności w kształceniu zawodowym w szkole, doskonalenie umiejętności językowych oraz poznanie kultury i tradycji kraju goszczącego.

Wsparcie finansowe, w wysokości 52 400 €, uzyskane ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ zapewnia całkowicie bezpłatny udział młodzieży w projekcie.



Życzymy udanego pobytu, wspaniałych wrażeń i zadowolenia z pobytu u naszych zachodnich sąsiadów!



Erasmus+

Zmienia życie, otwiera umysły

Stażyści z ZST na półmetku



Minął półmetek zmagania szesnastu stażystów z Zespołu Szkół Technicznych podczas praktyk w niemieckim Frankfurcie nad Odrą realizowanych w ramach projektu „Zawodowo mobilni – rozwój, doświadczenie, lepsza praca”.

Uczniowie z klasy II i III Technikum nr 4 kształcących się w zawodzie technik budownictwa 11 listopada br. rozpoczęli swoją przygodę na stażu w nowoczesnym centrum kształcenia pod nadzorem niemieckich instruktorów.



Program stażu obejmuje m. in. poznanie technologii montażu elementów suchej zabudowy (ścian działowych i sufitów podwieszanych) oraz technologii robót tapeciarskich.

Realizacja projektu wpływa korzystnie na szkołę w następujących obszarach:

- poprawia wizerunek w środowisku lokalnym, wśród nauczycieli, rodziców, absolwentów, uczniów,
- zwiększa uznanie władz samorządowych, które przychylnie i z uznaniem patrzą na placówki samodzielnie kreujące wydarzenia wzmacniające ich potencjał edukacyjny,
- zwiększa atrakcyjność oferty edukacyjnej dla gimnazjalistów oraz ósmoklasistów, którzy mogą liczyć na udział w podobnych projektach w przyszłości,
- podnosi prestiż kształcenia zawodowego łączącego w sobie zarówno umiejętności teoretyczne jak i praktyczne,
- zwiększa motywację uczniów do uzyskiwania bardzo dobrych wyników w nauce oraz pozwala nawiązać trwałe kontakty z partnerem i umożliwia kontynuowanie staży w kolejnych latach.



Wsparcie finansowe (w wysokości 52 400 €) uzyskane ze środków Unii Europejskiej w ramach programu Erasmus+ zapewnia całkowicie bezpłatny udział młodzieży w projekcie, którego autorkami są: Anna Lewicka i Angelika Bartoszek- Koza.

Zbawienny wpływ morsowania na zdrowie



Morsowanie to odnawiająca się wśród Polaków metoda na zdrowe życie w mocnym i pięknym ciele. Korzyści płynących z wchodzenia do lodowatej wody jest bardzo wiele i nie są one tylko natury fizycznej. Podczas takich kąpielí zmienia się również nasza psychika a przełamanie strachu i wewnętrznych barier otwiera nowe ścieżki rozwoju. Co więc się w nas zmieni, kiedy zaczniemy morsować? Kilka najważniejszych kwestii znajdziecie poniżej.

Zahartowanie ciała to jeden z tych plusów morsowania wspólnych dla obu tych grup. Dzięki regularnemu hartowaniu ciała wzrasta odporność organizmu, obserwuje się lepszą tolerancję na zimno, mniejszą zachorowalność na choroby układu oddechowego - co cenne wśród osób biegających zarówno w ujemnych temperaturach, przy niesprzyjającej pogodzie lub po prostu w mieście, gdzie zanieczyszczenie powietrza jest na dużo wyższym poziomie.

Poprawa wydolności układu sercowo-naczyniowego, lepsze ukrwienie skóry. Wskutek wejścia do lodowatej wody krew wolniej krąży, naczynia krwionośne zwężają się - obserwuje się zaczerwienienie skóry. Zgadza się, nasz organizm doznaje szoku, centralizuje krążenie stąd wszystkie procesy spowalniają. Natomiast po wyjściu z wody dochodzi do powolnego ogrzewania tkanek

mięśniowych, naczynia krwionośne się rozszerzają, co przyspiesza z kolei krążenie krwi dając tym samym lepsze ukrwienie tkanki mięśniowej. Dla biegaczy regularnie morsujących to poprawa siły mięśniowej wskutek wzrostu elastyczności i napięcia mięśni.

Minimalizacja bólu. Często towarzyszy osobom aktywnym fizycznie z różnych powodów, jednak najczęściej jest skutkiem mikrourazów, źle przeprowadzonych rozgrzewek przed mocnym treningiem.

Hartowanie pozwala wyciszyć proces bólowy, który nierzadko jest dokuczliwy. Nie oznacza to jednak, że możemy lekceważyć przyczynę bólu - należy oszczędzać kończynę przez parę dni.

Przyspieszenie procesu regeneracji

i rehabilitacji. Takie działanie zimnej wody

wspomaga zarówno proces rehabilitacji

i regeneracji. Dzięki temu iż odczuwa się mniejszy ból przy dotyku miejsca urazowego (oczywiście po lodowatych kąpielach), czas refrakcji przewodnictwa nerwowo-mięśniowego jest bardziej skuteczny. Miejsca objęte urazem często są opuchnięte i zazwyczaj z reguły stosowane są zimne okłady. A dlaczego nie morsowanie? Połączenie przyjemnego z pożytecznym. Obrzęk zazwyczaj ulega zmniejszeniu więc zakres ruchów jest większy, a co najważniejsze od dawien dawna wiadomo: zimno zmniejsza proces zapalny toczący się miejscowo.

Wyrzut endorfin. Oprócz korzyści wynikających z pozytywnego działania zimna na mikrouszkodzenia, skręcenia, naderwania mięśni, więzadeł - morsowanie pozwala również na wyrzut ogromnej ilości endorfin. Nie spotka się morsa smutnego z przysłowiowym nosem na kwintę. Morsy to ludzie pełni humoru, pogody ducha, naładowani pozytywną energią. Ta ilość endorfin wydzielająca się w trakcie zażywania chłodnych kąpieli pozwala przez długi czas jeszcze cieszyć się pełnią energii.



KG.

Zespół Szkół Technicznych dla Niepodległej

Uroczystość pod tytułem "Ta, co nie zginęła..."

Dnia 9 listopada 2018 r. w Zespole Szkół Technicznych odbyła się uroczystość, związana z uczczeniem Jubileuszu 100- lecia Odzyskania Niepodległości przez Polskę.

W programie uroczystości przedstawiony został montaż słowno - muzyczny po tytułem: "Ta, co nie zginęła..."

Ukazano w nim najważniejsze wydarzenia związane z utratą niepodległości przez Polskę: od czasu rozbiorów, poprzez życie Polaków w niewoli, walkę o wolność, działania militarne, zabiegi polityczne i dyplomatyczne w zniewolonym kraju i za granicą, sytuację Polaków w czasie I wojny światowej i działania w tym okresie Bohaterów Niepodległości m.in. :Józefa Piłsudskiego, Ignacego Paderewskiego i wielu innych, po odzyskanie niepodległości 11 listopada 1918 roku. Oprawę występu tworzyły wiersze, muzyka, piosenki, obrazy nawiązujące do przedstawianych wydarzeń.



Koncert Pieśni Patriotycznej

W Koncercie Pieśni Patriotycznej, który odbył się 9 listopada 2018 r. wystąpili nauczyciele oraz uczniowie Zespołu Szkół Technicznych. W ich wykonaniu usłyszeliśmy piosenki, które towarzyszyły legionistom, żołnierzom oraz wszystkim tym, którzy walczyli o wolną Polskę.



MK.

Pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego w Nysie



Pomnik jest dziełem nysanina i uznanego artysty prof. Mariana Molendy.

W Nysie z okazji 100. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę, 12 października bieżącego roku uroczyste odsłonięto pomnik Marszałka Józefa Piłsudskiego.

Pomysł budowy pomnika w Nysie zrodził się w 2015 r. z inicjatywy burmistrza Kordiana Kolbiarza oraz Piotra Wojtasika - radnego nyskiej gminy.

Pomnik wzorowany jest na byłym pomniku Józefa Piłsudskiego, który w latach: 1935 - 1939 stał w Tarnopolu i jest hołdem mieszkańców naszego regionu dla dokonań Marszałka oraz dla ludzi z Kresów Wschodnich, których wielu tutaj mieszka.

Pomnik Marszałka Piłsudskiego w Tarnopolu.



Uczniowie ZST zatańczyli Poloneza dla Niepodległej

14 listopada 2018 r. uczniowie naszej szkoły w sposób szczególny upamiętnili setną rocznicę powrotu Polski do niepodległości i suwerenności. Tego dnia zatańczyli Poloneza na szkolnym boisku, była to kolejna forma oddania hołdu i szacunku patriotom, dzięki którym żyjemy w wolnym i bezpiecznym kraju.



Wydarzenia sportowe

Sztafety pływackie z okazji Narodowego Święta Niepodległości.

W ramach 100 rocznicy odzyskania niepodległości 9 listopada 2018r. na krytej pływalni w Nysie odbyły się zawody pływackie.

W zawodach uczestniczyli uczniowie naszej szkoły: Oliwia Grzywacz, Klaudia Sikora, Emilia Łużna, Nikola Kozdraś, Krzysztof Tarnowski, Piotr Sobociński, Dawid Staliś i Adrian Ząbek. Celem imprezy było kształtowanie postaw patriotycznych, popularyzacja pływania, jako dyscypliny sportowej oraz upowszechnianie jej wśród dzieci i młodzieży. Opiekunem naszych uczniów była Pani Katarzyna Michalska - Hasiak.



Puchar Burmistrza Nysy dla uczennicy Zespołu Szkół Technicznych

Uczennica klasy 1BF: Ewelina Szafratowicz wzięła udział w Zawodach strzeleckich o Puchar Burmistrza z okazji Święta Niepodległości. Zdobyła I miejsce w kategorii dziewcząt i Puchar Burmistrza Nysy.

Zawody odbywały się 9 listopada 2018 r. na Strzelnicy Sportowej Ligi Obrony Kraju w Nysie. Organizatorem zawodów był Nyski Zarząd Rejonowy Ligi Obrony Kraju i Urząd Miejski w Nysie. Zawody rozpoczęły się o godzinie 15.30 a zakończyły o godzinie 18.15. Uczestnicy zawodów strzelali w 7 kategoriach tj: męska, kobiet, dziewcząt ,chłopców ,dziewcząt- gimnazja, chłopców- gimnazja i dzieci. Poziom zawodów był bardzo wysoki o czym świadczą wyniki osiągnięte przez uczestników. Najlepsi osiągalili wyniki ponad 95 pkt. O końcowej klasyfikacji decydował strzał w centralną 10. W zawodach uczestniczyli mieszkańcy naszego regionu jak również osoby przyjezdne z całego województwa, łącznie 58 osób.



KONWENCJA PRAW DZIECKA

20 listopada 2018 r. przypadła 29 rocznica uchwalenia najważniejszego dokumentu stanowiącego o prawach najmłodszych - Konwencji o prawach dziecka. Jest to dzień, w którym uwaga wszystkich kierowana jest na dzieci i ich prawa.



UNICEF jest największą na świecie organizacją w całości dedykowaną dzieciom. Wszystkie jej działania mają na celu zapewnienie dzieciom na świecie możliwości korzystania z ich praw. UNICEF jest strażnikiem Konwencji o prawach dziecka na świecie. Symbolem organizacji jest kolor niebieski.

Niebieski gwarantuje prawa wszystkim dzieciom!



SZKOLNY KWARTALNIK INFORMACYNY



Plan pracy Samorządu Uczniowskiego w roku szkolnym 2018/2019

WRZESIEŃ

- Wybory Samorządu Uczniowskiego.
- Ogłoszenie konkursu „Super klasa 2018/2019.
- Zorganizowanie wycieczki- nagrody dla najlepszych uczniów i klasy 1BF „Super Klasy”-
- Dzień Chłopaka-„ cukierek dla każdego.”
- Światowy Dzień Dzikiej Flory, Fauny i naturalnych siedlisk-gazetka tematyczna o roślinach kwitnących na biało i czerwono.
- Rozpoczęcie akcji „Wyłącz się” (celem jest przeciwdziałanie nadmiernego używania telefonów komórkowych przez uczniów podczas zajęć lekcyjnych)we współpracy z wychowawcami).

PAŹDZIERNIK

- Wystawa biało-czerwonych kompozycji jesiennych.
- Chrzest klas I - odpowiedzialna klasa III KB (podczas rajdu pierwszaków do Fortu Nyskiego II).
- Akcja „Zbieramy znicze” –przekazanie zniczy na cel charytatywny.
- Dzień Czekolady.

LISTOPAD

- Współorganizowanie Koncertu Pieśni Patriotycznej.
- Przyłączenie się do ogólnopolskiej akcji „Góra grosza”.
- Akcja charytatywna: zbiórka niepotrzebnych książek i zabawek.

Zapraszamy serdecznie.

Zespół redakcyjny: Haręza Dominika, Masłej Kamila, Szostopal Weronika,

Skład komputerowy: mgr Magdalena Kruk-Cieślik,

Opiekunowie pisma: mgr Marta Kufieta, mgr Magdalena Kruk-Cieślik