

Zespół Szkół Technicznych w Nysie



FORUM ZST

KWARTALNIK NR 36, Lato 2019

Rok szkolny dobiega końca, przed nami wakacje, czas odpoczynku, swobody. Przypominamy Wam o tym, że wszędzie gdzie będziecie odpoczywali pamiętajcie o bezpieczeństwie własnym i innych ludzi.



Nieraz mogą się przydać umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy, które ćwiczyliśmy podczas odbywających się w naszej szkole pod koniec maja Dni Zdrowia, o których przeczytacie w tym wydaniu FORUM.

Piszemy także o tym jak zachować sprawność fizyczną, a pomogą nam w tym ćwiczenia rozciągające nasze mięśnie.

Przypominamy również o kilku ważnych wydarzeniach z ostatnich dni pobytu w szkole.

Pamiętając o tym, że "ZST czyta", zachęcamy do czytania na wakacjach, oczywiście nie podręczników, ale książek o treści łatwej i przyjemnej, spędzimy wtedy czas przyjemnie i pożytecznie.

Na końcu tego wydania gazetki przytoczyliśmy kilka ciekawostek historycznych.

Życzymy udanych wakacji, mnóstwa wrażeń, ciekawych przygód i dobrego wypoczynku.

Redakcja FORUM

Konferencja podsumowująca realizację projektu pt. „Zawodowo mobilni- rozwój, doświadczenie, lepsza praca”



W dniu 11 czerwca 2019 r. odbyła się konferencja podsumowująca realizację projektu pt. „Zawodowo mobilni- rozwój, doświadczenie, lepsza praca”, którego autorkami są: Anna Lewicka i Angelika Bartoszek-Koza. Dzięki realizacji projektu mobilności, którego dofinansowanie z Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki wynosiło 52 400 euro , trzydziestu dwóch uczniów technikum budowlanego pod opieką dwóch polskich nauczycieli w dniach od 11 marca do 24 marca 2018 r. oraz od 11 listopada do 24 listopada 2018 r. odbyło dwutygodniowy staż zawodowy w nowoczesnym centrum kształcenia zawodowego we Frankfurcie nad Odrą. Partnerem projektu był Zakład Promowania Kształcenia Zawodowego Związku Przemysłu Budowlanego Berlina i Brandenburgii.

Głównym założeniem projektu było poszerzenie kompetencji zawodowych, międzykulturowych i językowych uczestników, poprzez zdobycie doświadczenia zawodowego za granicą.

Zakres tematyczny stażu dotyczył zagadnień z obszaru technologii montażu elementów suchej zabudowy (ścian działowych i sufitów podwieszanych) oraz technologii robót tapeciarskich.

W konferencji podsumowującej realizację projektu udział wzięli beneficjenci, którzy przedstawili sprawozdanie ze stażu oraz podzielili się swoimi wrażeniami i doświadczeniami z wyjazdu. Podczas konferencji można było również obejrzeć prace nagrodzone w konkursie na koncepcyjny projekt infoboksu z płyt gipsowo- kartonowych. Prace te zostały wykonane przez beneficjentów projektu pod kierunkiem Ewy Matras i Jolanty Pawełek - nauczycieli przedmiotów zawodowych.

Informacji nt. głównych celów i założeń projektu oraz sprawozdania uczestników wysłuchali zaproszeni goście m.in.: Pan Kazimierz Darowski- naczelnik Wydziału Edukacji i Kultury Starostwa Powiatowego, skarbnik powiatu- pani Bogusława Stankiewicz, zastępca dyrektora Wydziału Organizacji Pragmatyki Zawodowej Nauczycieli w Kuratorium Oświaty w Opolu - pan Piotr Łaba, starszy wizytator Wydziału Rozwoju Edukacji w Opolu- pani Halina Pilarz, starszy Cechu Rzemieślników Przedsiębiorców w Nysie- pan Mieczysław Nastaj, dyrektor Zespołu Szkół i Placówek Oświatowych w Nysie- pan Krzysztof Dorożyński, dyrektor Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Nysie- pan Henryk Mamala, przedstawiciele lokalnych mediów oraz dyrekcja i nauczyciele ZST.

Doniosłym elementem konferencji było wręczenie beneficjentom projektu Europasów Mobilność – dokumentu, który prezentuje w sposób jednolity dla wszystkich krajów europejskich zakres wiedzy i doświadczeń zdobytych podczas praktyk i staży zagranicznych oraz potwierdza okres praktyki realizowanej za granicą. Certyfikaty te wręczył uczniom Pan Kazimierz Darowski-naczelnik Wydziału Edukacji i Kultury Starostwa Powiatowego w Nysie. Starania i działanie szkoły doceniło również Kuratorium Oświaty w Opolu, które poprzez swoich przedstawicieli –zastępcę dyrektora Wydziału Organizacji Pragmatyki Zawodowej Nauczycieli w Kuratorium Oświaty w Opolu - pana Piotra Łaby oraz starszego wizytatora Wydziału Rozwoju Edukacji w Opolu- pani Haliny Pilarz, podziękowało dyrekcji szkoły, autorkom projektu oraz wszystkim zaangażowanym w projekt nauczycielom.



K. Kowalska

DNI ZDROWIA W ZST

W dniach od **29-30 maja** po raz kolejny w naszej szkole odbyły się „DNI ZDROWIA” pod hasłem „Zdrowie dla wszystkich”. Celem było przede wszystkim kształtowanie umiejętności dbania o własne zdrowie oraz zdrowie najbliższych, a także uświadomienie młodzieży zagrożeń współczesnego świata i wynikających z nich konsekwencji. W tych dniach przeprowadzono i podsumowano konkursy o tematyce zdrowotnej (etap pisemny i praktyczny edycji szkolnego MASTERCHEFA), odbyła się prelekcja na temat profilaktyki raka piersi, warsztaty pierwszej pomocy, a wychowawcy na swoich lekcjach zajęli się tematyką zachowań prozdrowotnych.

Dni zdrowia były również okazją do zmiany złych nawyków żywieniowych, dlatego nie zabrakło zdrowych, naturalnie wyciskanych soków które przygotowali uczniowie z klasy 3G pod okiem pani Violety Ceglarek i Katarzyny Kocierz.

Zajęcia wychowania fizycznego poświęcone były także tematyce zdrowotnej. Młodzież mogła dowiedzieć się jak powinna wyglądać codzienna dieta, uczyła się obliczania współczynnika BMI oraz pomiaru tętna, miała także okazję do zmierzenia ciśnienia i innych parametrów ciała. Jak co roku przeprowadzono akcję „zdrowy kręgosłup” w ramach której nauczyciele wychowania fizycznego uczyli ćwiczeń wzmacniających i korygujących postawę ciała, odbyły się także „lekcja z książką”, gdzie czytano literaturę z dziedziny zdrowia i sportu. Podsumowano również konkurs na prezentację multimedialną na temat zdrowia, najciekawszą okazała się prezentacja uczennicy klasy 3U Dominiki Zawadzkiej.

WYNIKI ETAPU PRAKTYCZNEGO SZKOLNEGO MASTERCHEFA:

Im- Michał Zabłotni kl. 3K

IIIm- Natalia Juras kl. 3K

IIIIm- Aleksandra Szczecińska kl. 3G

Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!!!



W-F i S.U

POMIARY TĘTNA, CIŚNIENIA, OBLICZANIE BMI





Jak nie czytam, jak czytam

Już po raz czwarty odbyła się w naszej szkole akcja „**Jak nie czytam, jak czytam**”. Czytały klasy: **2 KB, 2 K, 3 K, 3 G, 2 F** i grupa „**Jeżyków**” z Przedszkola nr 1 wraz z nauczycielami: **Katarzyną Grygorowicz, Małgorzatą Wołoszczuk, Magdaleną Kruk- Cieślík i Katarzyną Michalską- Hasiak**. Chodzi o stworzenie u dzieci i młodzieży pozytywnych skojarzeń związanych z książką.



„Jak nie czytam, jak czytam” to najpopularniejsza w Polsce akcja czytelnicza. Powstała, by złamać stereotyp nieczytającej młodzieży i zmanifestować, że uczniowie czytają wręcz więcej niż dorośli.

Głównym celem, od pierwszej edycji jest budowanie pozytywnego wizerunku książki tak, by czytanie kojarzyło się z czymś przyjemnym, z relaksem, wolnym czasem i rozrywką. Po prostu chcemy dać każdej uczennicy i każdemu uczniowi okazję do poczytania sobie w gronie koleżanek i kolegów, w miłych, niecodziennych okolicznościach. Tego, na co każdy ma ochotę, bez dorabiania wielkiej filozofii.



Akcja ma zachęcić tych uczniów, którzy nie odkryli radości z czytania, a książkę wciąż traktują jako przykry obowiązek. Nie zmuszajmy ich, lecz motywujmy. Niech się przekonają, że czyta nie tylko garstka najlepiej uczących się rówieśników, ale wszyscy: rodzice, nauczyciele też.

Jak pokazuje nasza szkolna akcja, udało nam się zarazić młodzież miłością do książki. Warto to robić, bo czytelnicy żyją mądrzej, lepiej i nawet dłużej. Trzeba się o tym przekonać. Zapewniamy, że to prawda!

Koordynatorem akcji w naszej szkole była **pani Halina Chowalko** – nauczyciel bibliotekarz.



Warsztaty dla Przedszkolaków w ZST



29 maja 2019 r., pod hasłem „Kim chcesz zostać w przyszłości?” odbyły się w Zespole Szkół Technicznych w Nysie warsztaty dla przedszkolaków. Grupa „Jeżyków” z Przedszkola nr 1 w Nysie brała udział w zajęciach tematycznych związanych ze specyfiką pracy kucharza i fryzjera.

Dzieci odwiedziły pracownię gastronomiczną, gdzie pod okiem pani Katarzyny Kocierz i młodych kucharzy z klasy 3 K lukrowały kruche ciasteczka i ozdabiały je różnymi słodkimi dodatkami. Przedszkolaki ozdabiając ciastka degustowały dodatki, które znalazły się na stole. Pozostałe słodkości grupa zabrała dla innych kolegów z przedszkola.



W pracowni fryzjerskiej, pod opieką pani Anny Kalisz dziewczynki z przedszkola zostały wyczesane przez uczniów z klasy 1 BF oraz z klasy 2 F, w różnego rodzaju warkocze. Chłopcy natomiast spróbowali swoich sił jako młodzi fryzjerzy, czesząc główki treningowe, kręcąc wałki oraz projektując nowoczesne upięcia dla pań.



Dzieci podziękowały za wspaniałą zabawę, obdarowując swoich starszych kolegów czekoladkami.



Szczególne podziękowania Przedszkolaki przekazały **pani dyrektor Izabeli Żukowskiej** za podejmowanie działań wspierających wszechstronny rozwój dzieci w wieku przedszkolnym.

Pomysłodawcą warsztatów dla Przedszkola nr 1 w Nysie była **pani Magdalena Kruk-Cieślik**.

MK

Stretching- aktywność dla każdego

Każdy z Nas spotkał się z pojęciem stretchingu oraz ze stwierdzeniem, że jest on ważny zarówno w profilaktyce schorzeń kręgosłupa, jak i podczas aktywności fizycznej. Tak naprawdę jakie korzyści może dać nam jego systematyczne stosowanie? Czy w jakikolwiek sposób pomoże Nam w codziennym życiu?

Sprawność fizyczna składa się z kilku komponentów — jednym z nich jest właśnie gibkość. **Poprzez systematyczne rozciąganie mięśni, dążymy do utrzymania określonego poziomu gibkości lub jej poprawy.** Już w roku 1994 Bouchard i Shephard wymienili gibkość jako wyjątkowy komponent sprawności fizycznej, który w szczególny sposób warunkuje zdrowie człowieka.

Gibkość jest to zdolność człowieka do osiągania dużych zakresów w wykonywanych ruchach. W przypadku osób ćwiczących ma za zadanie przygotować mięśnie oraz stawy do wykonywania określonych czynności, zwiększyć zakres ruchu oraz poprawić technikę. W przypadku osób nie związanych z wysiłkiem fizycznym, pomoże utrzymać narząd ruchu w odpowiedniej kondycji fizycznej, uwolnić od napięć oraz zminimalizować dolegliwości bólowe powstałe wskutek długotrwałych, statycznych pozycji w ciągu dnia.

Korzyści wynikające ze stretchingu w aktywności fizycznej:

- Wyrównanie dysharmonii mięśniowej oraz zapobieganie kontuzjom
- Zwiększenie zakresu ruchu
- Zwiększenie powierzchni mięśniowej wskutek rozciągania poprawia wydalenie kwasu mlekowego – co zaowocuje mniejszą bolesnością potreningową.
- Poprawa ukrwienia i nawodnienia
- Rozluźnienie mięśni oddechowych

Znaczenie stretchingu w życiu codziennym:

- Zmniejszenie dysbalansu mięśniowego i poprawa funkcjonowania narządu ruchu
- Zapobieganie lub łagodzenie dolegliwości bólowych
- Relaksacja
- Zapobieganie kontuzjom

Znając najważniejsze prozdrowotne aspekty treningu rozciągającego można wywnioskować, że korzyści z niego może odnieść znacznie większe grono osób, nie tylko sportowcy. Należy pamiętać, że przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać odpowiednią rozgrzewkę, aby przygotować organizm do wysiłku. Nie wolno poddawać intensywnemu rozciąganiu „zimnych” mięśni, gdyż może to spowodować swoistą reakcję obronną, pod postacią intensywnego oporu, a czasem nawet drobnych uszkodzeń włókien mięśniowych. Niesłuchanie istotna jest również prawidłowa postawa, dlatego osoby początkujące powinny wykonywać zestawy ćwiczeń pod okiem doświadczonego trenera. Każdy rodzaj aktywności wykonywany niepoprawnie technicznie, może prowadzić do urazów.

K.G

Bliskie spotkania historii z literaturą. „Potop” Henryka Sienkiewicza.

6 czerwca 2019 roku w Zespole Szkół Technicznych odbył się finał projektu: Bliskie spotkania historii z literaturą i sztuką. „Potop” Henryka Sienkiewicza.



Inspiracją do realizacji projektu były:

- udział w międzyszkolnym projekcie edukacyjnym z inicjatywy posła na sejm RP Pana Janusza Sanockiego;
- upowszechnianie wiedzy historycznej oraz rozwój czytelnictwa;
- interpretacja historii w różnych kontekstach i płaszczyznach;

Realizując projekt zajmowaliśmy się powieścią Henryka Sienkiewicza pt.: „Potop”, której główne wątki zachęciły nas między innymi do zajęcia się bliżej tematyką wokół której jest zbudowana, czyli historią potopu szwedzkiego i stosunków polsko -szwedzkich w XVII wieku.

Program finału projektu:

Historia stosunków polsko – szwedzkich i potopu szwedzkiego 1655 – 1660;

Henryk Sienkiewicz – życie i twórczość (wystawa oraz prezentacja multimedialna);

Czytamy fragmenty „Potopu „;

Fragment filmu pt.: „Potop” w reżyserii Jerzego Hoffmana ;

Konkurs wiedzy ze znajomości „Potopu” Henryka Sienkiewicza;

Projekt realizowany był w okresie: marzec – czerwiec 2019 roku pod kierunkiem Pań: Ewy Roguskiej i Marty Kufiety.

Uczestniczyli w nim uczniowie z klasy 1BF. Efekty projektu to między innymi: rozwój zainteresowań historycznych młodzieży, refleksje na temat twórczości i dorobku literackiego Henryka Sienkiewicza- jednego z najbardziej popularnych pisarzy polskich przełomu XIX i XX wieku, powrót do interpretacji historii „ku pokrzepieniu serc”, wartości promowane w powieści i filmie pod tym samym tytułem: „Potop”.

W zmaganiach konkursowych obejmujących znajomość powieści „Potop” brało udział pięć dwuosobowych drużyn.



Oto wyniki konkursu:

I miejsce: Nikola Kozdraś i Szymon Mielnik

II miejsce: Krzysztof Skrzyniarz i Eryk Juszcak, Dawid Żuliński i Michał Gawel

III miejsce: Justyna Różalska i Sylwia Płoskonka, Jakub Biedny i Jonatan Augustyniak.

Dziękujemy wszystkim, którzy brali udział w realizacji projektu.

Marta Kufieta

DAWID WADAS NAJLEPSZY NA ETAPIE CENTRALNYM KONKURSU BHP



W dniach 28-31 maja 2019 r. uczeń ZST w Nysie oraz podopieczny HP Nysa brał udział w zmaganiach konkursowych pod nazwą: "Bezpieczny w pracy 2019".

Konkurs odbywał się w Ośrodku Szkolenia i Wychowania OHP w Pasłęku. Obejmował test wiedzy z zakresu znajomości przepisów BHP oraz prawa pracy. Do udziału w konkursie przystąpiło 16 reprezentantów z każdego województwa. Dawid zdobył 47 na 50 możliwych do uzyskania punktów i ZWYCIĘŻYŁ!!! Jako zwycięzca otrzymał statuetkę, dyplom oraz nagrody ufundowane przez Warmińsko-Mazurską Komendę OHP oraz nagrodę specjalną ufundowaną przez Okręgową Inspekcję Pracy.

Obok zmaganiach konkursowych uczestnicy mieli również okazję do zwiedzenia elbląskiej starówki, gdzie odwiedzili m.in. Muzeum Archeologiczne. Wzięli też udział w całodniowej wycieczce do Gdańska, podczas której poznali najważniejsze zabytki Starego Miasta oraz zwiedzili Westerplatte. Dodatkowo zorganizowano warsztaty folklorystyczne.

Konkurs jest jednym z działań OHP mających na celu upowszechnianie nauki zawodu i kształcenia dobrych fachowców.

Gratulujemy!

Światowy Dzień Architektury 2019



Dnia 7 czerwca 2019 r. Bastion św. Jadwigi stał się centralnym miejscem obchodów Światowego Dnia Architektury, zorganizowanych przez Państwową Wyższą Szkołę Zawodową w Nysie oraz Opolską Okręgową Izbę Architektów.

Uczniowie z klas: 2 KB i 3 KB uczestniczyli w warsztatach „Wiatr vs. Struktura – wpływ wiatru na budowlę wysokie”.

Bambus, dratwa to materiały, z których konstruowane były ciekawe formy przestrzenne pnące się kilka metrów w górę. Warsztaty przybliżyły uczniom zasady kształtowania obiektów wysokościowych oraz wpływ wiatru na ich konstrukcję. Fachowej pomocy udzielała Pani Jolanta Pawełek.

Przez cały dzień można było oglądać wystawy prezentujące dorobek zawodowy architektów oraz studentów kierunku architektura i urbanistyka PWSZ w Nysie.



SZKOLNY KWARTALNIK INFORMACYNY

Ciekawostki Historyczne

Czy wiesz, że:



- Gdy Japonia zaproponowała poprawkę do Traktatu Wersalskiego znoszącą prawo do dyskryminacji rasowej, prezydent USA Woodrow Wilson odrzucił propozycję i w zamian zagłosował, by oddać Japonii niektóre wyspy Pacyfiku.
- „On trzymał nas z dala od wojny” pod tym hasłem wyborczym Woodrow Wilson wygrał wybory prezydenckie w 1916 roku, zapewniając, że USA pozostanie neutralne w I wojnie światowej.
Kilka miesięcy po objęciu urzędu USA wypowiedziały wojnę Niemcom.
- Słowo „dinozaur” pochodzi ze starożytnej greki i oznacza „potworna jaszczurka”.
- Tomas Edison chcąc pokazać jak niebezpieczny jest prąd zmienny Nikola Tesli (jego rywala), raził nim na pokazach koty, psy, krowy, konie i małpy. Najokrutniejszym wydarzeniem było jednak, kiedy zabił na oczach tysięcy ludzi słonicę imieniem Topsy.

Opracowali: Jakub Bednarczuk i Adrian Gąsiorek

Zapraszamy serdecznie.

Zespół redakcyjny: Jakub Bednarczuk, Adrian Gąsiorek

Skład komputerowy: mgr Magdalena Kruk-Cieślik,

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