

Zespół Szkół Technicznych w Nysie



FORUM ZST

KWARTALNIK NR 24, LATO 2016

Witamy na łamach letniego wydania naszego kwartalnika .

Jest czerwiec - ostatni miesiąc gorączkowych zmagania z trwającymi egzaminami kwalifikacyjnymi oraz zakończeniem roku szkolnego, a później upragnione wakacje. Niektórzy z nas będą jeszcze musieli odbyć praktykę w którymś z wakacyjnych miesięcy, ale tak czy inaczej zbliżają się wakacje - czas odpoczynku, podróży, zwiedzania ciekawych miejsc, spotkania z nowymi ludźmi. Miejsc ciekawych jest wiele, chociażby niedaleko nas i o tym dzisiaj Wam napiszemy. Zaproponujemy interesujące trasy turystyczne w Nysie i okolicach, nawet u naszych sąsiadów "za miedzą"- Czechów. Ciekawi jesteście, gdzie spędzicie wakacje? Przeprowadziliśmy na ten temat sondę wśród uczniów klas pierwszych i trzecich, a jej wyniki zamieściliśmy w tym wydaniu FORUM. Jeżeli ktoś jest "molem książkowym", to nawet wakacje nie zniechęcą go do tego ciekawego zajęcia, a wręcz przeciwnie odrobi zaległości w czytaniu. Dla wszystkich "moli" i nie tylko polecamy ciekawe książki.



Latem musimy szczególnie dbać o nasze włosy, skórę, wszak mamy globalne ocieplenie, a promienie słoneczne silnie operują, dlatego poradzimy jak dbać o zdrowie i urodę w tym okresie. W Szkolnym Informatorze Kulturalnym proponujemy Wam udział w ciekawych imprezach, które odbędą się w Nysie podczas lata 2016 .

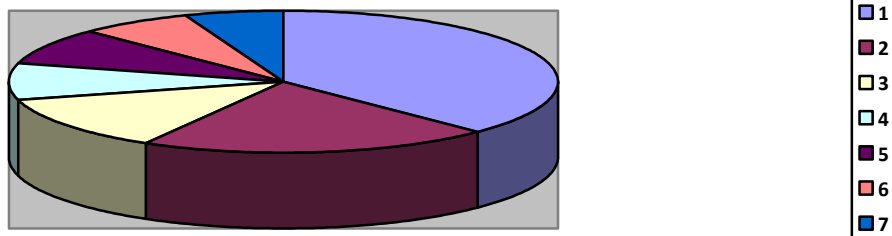
Dyrekcji, nauczycielom i uczniom Zespołu Szkół Technicznych w Nysie, życzymy miłego wypoczynku i udanych wakacji !

Redakcja FORUM ZST

Moje wakacyjne plany

czyli wyniki sondy przeprowadzonej na ten temat wśród uczniów naszej szkoły.

O wakacyjne plany pytaliśmy uczniów klas pierwszych i trzecich. Podajemy najczęściej wybierane formy wypoczynku i spędzania wakacji.



1. 45% badanych- wolny czas chce spędzić z przyjaciółmi planując wraz z nimi wyjazdy lub spotkania
2. 25% - chce podczas wakacji zarobić i dlatego planuje wyjazd za granicę do pracy
3. 15% - wyjazd z rodziną nad morze
4. 10%- planuje kilkudniowe wyjazdy turystyczne do Czech lub do Kłodzka , Wrocławia czy innych miast w Polsce
5. 10 % - zamierza spędzić wakacje "na sportowo" grając w piłkę , jeżdżąc na rowerze lub uprawiając inną dziedzinę sportu
6. 8% - chce nadrobić zaległości w kontaktach z dalszą rodziną i planuje do niej wyjazdy podczas wakacji
7. 7% - czyli pozostali, mają różne plany np. zrobić prawo jazdy, wypaść się, grać w gry, uczyć się na poprawkę z przedmiotu którego nie udało się opanować , brać udział w różnych imprezach i inne



Uczniowie z klasy 1KB, którzy m.in. brali udział w naszej ankiecie



Atrakcje turystyczne naszego regionu

Wakacje można spędzić bardzo ciekawie nie wyjeżdżając zbyt daleko, gdyż mieszkamy w regionie w którym jest wiele ciekawych miejsc do zwiedzania i możliwość skorzystania z wielu atrakcyjnych form odpoczynku. Oto niektóre z nich:

Trasy rowerowe

W powiecie nyskim wytyczonych jest 6 tras rowerowych, które łącznie liczą ponad 365 km (R9, R16, R17, R57, R60 oraz trasa rowerowa "Szlakiem Czarownic"). Trasy te, bogate pod względem przyrodniczo - krajoznawczym oraz kulturowym, stanowią dużą atrakcję turystyczną naszego regionu.

Proponujemy Wam trasę R9

Trasa R9 prowadzi wzdłuż granicy polsko-czeskiej przez Przedgórze Sudeckie. Teren ten jest lekko pofalowany i obfituje w widoki z jednej strony Jezior Otmuchowskiego i Nyskiego, a z drugiej Sudetów. Trasa przebiega przez Paczków - miasto słynne z kompleksu murów obronnych - w stronę granicy, do której zbliża się w Dziewiętlicach. Następnie prowadzi do Otmuchowa, co daje możliwość zwiedzenia miasta. Potem przez Kałków z unikalnym XIII-wiecznym kościołem zmierza w kierunku Siestrzechowic z renesansowym pałacem Jerinów i Nysy, ale samego miasta nie osiąga. Dalej trasa wiedzie przez wioski Przedgórzia Sudeckiego i Bodzanów w dolinie Białej Głuchołaskiej do Głuchołaz, dawnego miejsca wydobywania złota. Punktem końcowym trasy jest przejście graniczne Głuchołazy - Mikulowice.



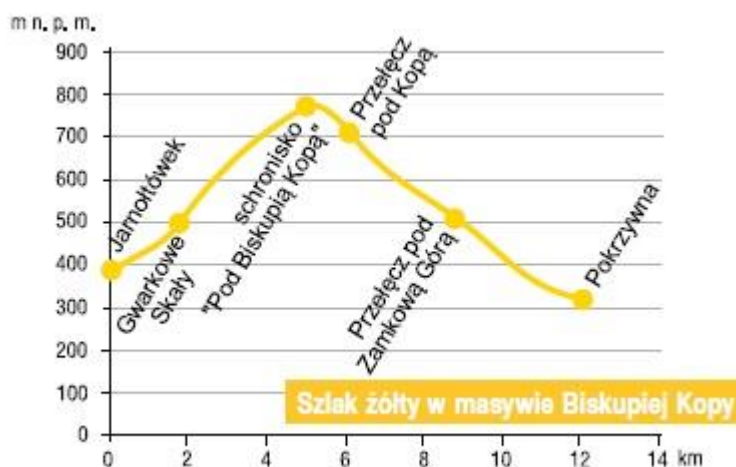
Szlaki górskie

Szlak żółty w masywie Biskupiej Kopy

długość – 12,3 km

orientacyjny czas przejścia - 4 h 30'

Przebieg: Jarnołtówek (rondo) – Gwarkowe Skąły – Piekietko – Schronisko PTTK – Przełęcz Mokra – Przełęcz pod Zamkową Górą – rozdroże pod Szyndzielową – Pokrzywna (parking przy kąpielisku – węzeł szlaków)



Szlak prowadzi z Jarnołówka do Pokrzywnej masywem Biskupiej Kopy nie dochodząc do samego szczytu. Najwyższy punkt osiąga przy schronisku górskim PTTK im. B. Małachowskiego. Poniżej Przełęczy Mokrej szlak biegnie skrajem Rezerwatu Przyrody „Cicha Dolina”. Na szlaku w okolicy Przełęczy pod Zamkową Górą można spotkać „Grób Czarownicy” a nieco dalej tuż obok Saperskiej Drogi pozostałości dawnej skoczni narciarskiej. Szlak kończy się na parkingu w Pokrzywnej gdzie krzyżuje się z innymi szlakami.



Szlaki miejskie (historyczne)

Szlak Miejski w Otmuchowie - czerwony

długość: 4,5 km

Przebieg: Rynek – ul. Mickiewicza – wzdłuż Nysy Kłodzkiej – elektrownia – wał Jeziora Otmuchowskiego – ul. Sportowa – ul. Warszawska – ul. Krakowska – Rynek

Szlak spacerowy biegnący przez zabytkowe centrum Otmuchowa ze średniowiecznym zamkiem biskupim, barokowym kościołem św. Mikołaja i renesansowym ratuszem. Dalej szlak biegnie wzdłuż rzeki Nysy Kłodzkiej przez park do wału Jeziora Otmuchowskiego z elektrownią wodną. Po krótkim odcinku wzdłuż wału szlak wraca przez park obok stadionu miejskiego do centrum miasta.

Nad wodą

Jeziora powiatu nyskiego

Jezioro Nyskie (22 km²) powstało w 1971 r. jako zbiornik zalewowy na rzece Nysa Kłodzka. Utworzone zostało na terenie dawnych wsi Miedniki, Brzezina Polska oraz częściowo Głębinów. Brzegi jeziora wzmacniają wały.

Jezioro (należące do Otmuchowsko-Nyskiego Obszaru Krajobrazu Chronionego), jest miejscem gniazdowania wielu gatunków ptaków (bączek, cyranka, remiz, dziwonka). Jest ono również jedynym na Śląsku Opolskim stanowiskiem rozrodu mewy czarnogłowej oraz ostoją ptactwa wodnego o randze europejskiej (ostrzygojad, brodziec pławny, czajka towarzyska). Atrakcją wędkarską stanowią licznie występujące tu sandacze, okonie, sumy i szczupaki. Można tu również spotkać chronione gatunki ryb, jak pstrąg potokowy, troć jeziorowa czy ślíz.

Dzięki czystej wodzie, piaszczystym plażom i strzeżonym kąpieliskom jezioro stwarza doskonałe warunki do wypoczynku i uprawiania sportów wodnych. Z brzegów jeziora roztacza się piękny widok na pobliskie Góry Opawskie, Rychlebskie, Złote i Bardzkie. W oddali widoczny jest również szczyt Pradziada. Gwarancją udanego wypoczynku jest doskonały mikroklimat, sąsiedztwo lasu mieszanego oraz dobrze przygotowane dla potrzeb turystów zaplecze noclegowe i gastronomiczne.



Więcej informacji: <http://powiat.nysa>



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

21 czerwca 2016 r. w Zespole Szkół Technicznych w Nysie, odbyły się warsztaty w ramach upowszechniania rezultatów projektu pt. „Staż zagraniczny - alternatywna droga doskonalenia kompetencji zawodowych i osobistych mobilnych pracowników”.



Celem warsztatów tematycznych „Tapety elementem wnętrza architektonicznego”, zorganizowanych i przeprowadzonych przez beneficjentów projektu, było zapoznanie uczestników z możliwościami kreowania wizerunku pomieszczeń w zależności od ich funkcji z użyciem tapet. Uczestnikami warsztatów była młodzież z Ogólnokształcącej Szkoły Sztuk Pięknych w Nysie oraz młodzież z Zespołu Szkół Technicznych w Nysie.

Podczas zajęć uczniowie zostali podzieleni na sześć grup, nad którymi opiekę sprawowali uczestnicy stażu, a część zajęć była prowadzona w języku niemieckim. Każda z grup miała wykonać inny projekt, w którym tapeta stanowiła tworzywo dekoratywne lub tło ekspozycji wnętrza architektonicznego.



Podczas spotkania uczniowie mieli okazję podzielić się wiedzą i doświadczeniami nabytymi podczas stażu. Wspólna praca zaowocowała sześcioma ciekawymi projektami wnętrz architektonicznych z wykorzystaniem tapet. Każda z grup prezentowała na forum przyjętą przez siebie koncepcję, a dyskusje nad pracami umilił słodki poczęstunek.





Na zakończenie wszyscy uczniowie otrzymali certyfikaty uczestnictwa w warsztatach, nad którymi nadzór merytoryczny sprawowała pani mgr inż. arch. Ewa Matras.



Angelika Bartoszek-Koza, nauczyciel ZST

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

Porady na lato

Dla zdrowia i urody

Największym zagrożeniem dla skóry w ciepłe dni jest promieniowanie słoneczne, suche powietrze, działanie wody morskiej i chlorowanej. Kilka prostych zabiegów pomoże nam zachować świeżość i dobre samopoczucie mimo żaru lejącego się z nieba.



Wakacje to czas intensywnego kontaktu ze słońcem. Długotrwałe działanie promieniowania ultrafioletowego, podczas kąpieli słonecznych, negatywnie wpływa na naszą cerę. Staje się ona przesuszona, szorstka, dochodzi do wyraźnego spadku elastyczności, zmienia swój kolor, jest matowa i szara. Bardzo ważne jest, aby odpowiednio chronić, nawilżać i odżywiać szczególnie wrażliwą skórę. Częstym problemem kosmetycznym po powrocie z wakacji są postłoneczne **przebarwienia**. Pojawiają się głównie w miejscach najbardziej odkrytych: na twarzy, dekolcie, ramionach i rękach. U osób o jasnej karnacji nawet stosunkowo krótka ekspozycja na słońce może spowodować wystąpienie licznych plam. W ich leczeniu oprócz naturalnych wybielaczy, takich jak świeży sok z cytryny, grejpfruta czy ogórka, skuteczny jest krem wybielający z wyciągiem roślinnym z morwy i rezedy oraz witaminami A, C, E.

Jak dbać o skórę w letnim okresie?

7) Picie wody.

Organizm traci ok. 1,5 litra wody na dobę, a przy bardzo skwarnej pogodzie do 10 litrów, a nawet więcej. To trzeba uzupełnić. Należy pić 6-8 szklanek wody na dzień. Poranek zaczynaj od szklanki letniej, miętowej herbaty, która orzeźwi, ale również obniży nieco ciepłotę twojego ciała. Przyjmij zasadę, że wszelkie wypijane w ciągu dnia napoje powinny mieć temperaturę umiarkowaną, by się za bardzo nie rozgrzewać ani nie wyziębiać.

2) Poranny prysznic.

Rano weź orzeźwiający prysznic. Letnia woda zmyje resztki snu i pobudzi ciało. Prysznic zakończ polewając ciało przez kilkanaście sekund zimną wodą. Nie wycieraj się mocno ręcznikiem, żeby nie rozgrzewać ciała, ale delikatnie przykładaj go do skóry. Zachowaj ostrożność podczas mycia twarzy. Pamiętaj, że woda, zwłaszcza gorąca, wysusza skórę. Letnią wodą możesz umyć buzię nawet kilka razy dziennie.

3) Delikatny peeling.

Warto pamiętać również o złuszczeniu – nie tylko skóry twarzy, lecz całego ciała. W skórze gromadzi się dużo brudu i zanieczyszczeń, co prowadzi do zmian skórnych. Dlatego też należy skórę złuszczać. Ta procedura usuwa martwy



naskórek, niechciany brud i ziarna ze skóry. Unikajmy jednak peelingów chemicznych, na korzyść tych domowych. Najprostszy peeling można wykonać z dwóch łyżeczek cukru i niewielkiej ilości wody, pozwalającej rozprowadzić cukier na skórze. Wystarczy na oczyszczoną wcześniej twarz nałożyć zrobiony peeling, chwilę masować i zmyć letnią wodą.

4) Krem i maseczki.

Po każdym zwilżeniu twarzy nałóż odpowiedni krem pielęgnacyjny. Przynajmniej dwa razy w tygodniu na spragnioną wody skórę twarzy dobrze jest nałożyć maseczkę kojąco-nawilżającą z wyciągiem z aloesu, która głęboko ją nawilży i złagodzi podrażnienia.

5) **Filtry.** Podstawą pielęgnacji jest zabezpieczenie skóry przed szkodliwym promieniowaniem UV. To bowiem powoduje największe szkody – promienie słoneczne mogą prowadzić do podrażnienia, łuszczenia i pękania, a nawet do raka skóry. Wychodząc na słońce należy więc zawsze stosować preparaty z filtry.

6) Ubranie.

Ubieraj się luźno. Podczas upałów najlepsze są luźne rzeczy, bo obcisłe uniemożliwiają pozbycie się wilgoci z powierzchni skóry. Dodatkowo ją ogrzewają. Powinny być z tkanin naturalnych; syntetyki utrudniają odparowanie potu. Na przesiąkniętej potem odzieży mogą rozwijać się grzyby i bakterie. Koszulka bawełniana zapewnia ochronę przeciwsłoneczną odpowiadającą wartości 8. Produkowane są też ubrania z materiałów, których czynnik ochronny wynosi 36. Warto też nosić kapelusze z szerokim rondem, chroniącym uszy i szyję.

7) Zdrowy sen.

Kiedy to tylko możliwe śpij przy otwartym oknie, a przynajmniej w dobrze wentylowanym pokoju. Chłodne, świeże powietrze zapobiega nadmiernemu wysuszeniu skóry.

Zdrowa i piękna twarz powinna być wynikiem świadomego podejścia do pielęgnacji, które objawia się w stosowaniu odpowiedniej diety, naturalnych kosmetyków oraz dokładnej pielęgnacji. Aplikowanie odpowiednio dobranych kremów pozytywnie wpływa na wygląd naszej skóry, podobnie jak zdrowa dieta i picie dużej ilości wody niegazowanej. Stawiamy na profilaktykę i zdrowy tryb życia. Nie pozwólmy wyglądać naszej skórze na zmęczoną, nawet gdy żar leje się z nieba.



KB.

KĄCIK FRYZJERSKI

Pielęgnacja włosów latem

Nasze włosy, podobnie jak skóra, nie lubią słońca w nadmiarze.



Słońce sprawia, że włosy płowieją, tracą blask i zaczynają się łamać.

Promienie ultrafioletowe niszczą włosy. Słońce rozszczelnia powoli osłonkę włosa, która zbudowana jest z zachodzących na siebie łusek. Jest to proces analogiczny do tego, który zachodzi podczas [farbowania](#). Rozchylone łuski odsłaniają korę włosa, a promienie UV niszczą wchodzące w jej skład białka. W ten sposób dochodzi do nieodwracalnych uszkodzeń, w następstwie których włosy się łamią.

Po kilku dniach spędzonych na słońcu zauważamy też, że włosy stają się jaśniejsze. Ten naturalny balejaż wygląda pięknie, ale jest, niestety, oznaką uszkodzenia włosów. Promienie UV utleniają melaninę i z brązowej zmienia ona barwę na beżową. Szkodliwą działalność słońca potęguje woda morska lub ta z basenu. Jej drobinki działają jak soczewka – skupiają promienie ultrafioletowe.

Po kąpieli w morzu lub basenie włosy stają się twarde, szorstkie i kiepsko się rozczesują. To efekt działania soli lub chloru.

Nasze rady :

- ✓ po powrocie z plaży lub basenu dokładnie umyj włosy, do mycia używaj ciepłej wody, ale do płukania chłodnej, gdyż zamknie ona łuski włosów
- ✓ nie susz włosów bezpośrednio na słońcu, posiedź z mokrą głową przez kilka minut w cieniu
- ✓ do związywania włosów używaj frotek lub plastikowych spinek
- ✓ noś kapelusz lub czapkę
- ✓ pamiętaj, że farbowanie dodatkowo osłabia i niszczy włosy.



MK.

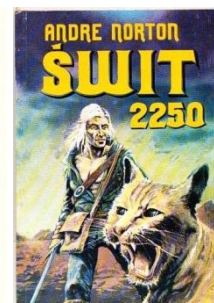
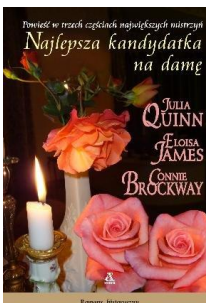
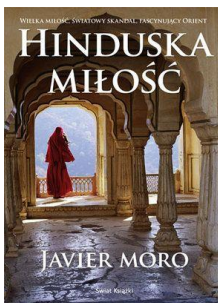
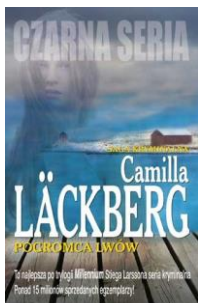
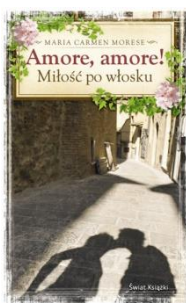
Biblioteka zawsze po drodze! Nie mijam, wchodzę!...



1050- lecie Chrztu Polski. W bibliotece szkolnej została przygotowana wystawa książek poświęcona jubileuszowi Chrztu Polski.

Nasze najnowsze nabytki – polecamy na wakacje!

- **Amore, amore**, M. Morese - Powieść pełna smaków, zapachów i uczuć.
- **Pogromca lwów**, C. Lackberg- Szwedzka autorka powieści kryminalnych znowu zachwyca intrygującymi wątkami.
- **Hinduska miłość**, J. Moro - Świetna opowieść, niczym bajka, która zdarzyła się naprawdę.
- **Najlepsza kandydatka na damę**, J. Quinn - Powieść w trzech częściach- trzech największych mistrzyń romansu historycznego.
- **Ten jeden rok**, G. Forman - Historia dwójki młodych ludzi, którzy spotykają się przez przypadek i są sobą zafascynowani.
- **Świt 2250**, A. Norton - To powieściowy debiut A. Norton. Opowieść o młodym chłopaku u progu dorosłości...



:-) Humor z teki biblioteki :-)

Czytelnik zwraca się do bibliotekarza: -
Czy mógłbym przedłużyć sobie książkę? -
A o ile centymetrów??- pyta bibliotekarz.

MISTRZ CZYTELNICTWA

Miło nam poinformować, że najlepszymi czytelnikami w roku szkolnym 2015/2016 są:

- Patrycja Czerwiec 4KB
- Wiktoria Wyleciał 1GF
- Karolina Czajczyńska 2K
- Gabriela Moskiewicz 3G

**"Jak nie czytam, jak czytam" -
Ogólnopolska akcja masowego czytania.**

Cele:

- promocja czytelnictwa
- inicjowanie mody na czytanie
- podkreślenie roli biblioteki szkolnej dla edukacji czytelniczej



Rozczytana BUDOWLANKA

10 czerwca uczniowie i nauczyciele z Zespołu Szkół Technicznych wzięli udział w Ogólnopolskiej akcji masowego czytania. W całej szkole, o godzinie 10 wszyscy uczniowie wyciągnęli książki i czytali do końca lekcji. W akcji wzięło udział ponad 300 uczniów, bo W BUDOWLANCE SIĘ CZYTA.

- Halina Chowańko

Humor na wakacje



* Jakiej treści kartkę przesyła blondynka z wakacji?
Bawię się świetnie! Ale właściwie gdzie ja jestem?

* Na pustyni wyczerpany turysta pyta Beduina:- Jak dojść do Kairu?- Cały czas prosto, a w czwartek w prawo.

* Nauczyciel na lekcji polskiego pyta się Stasia: Jaki to czas? Ja się kąpię, ty się kąpiesz, on się kąpie...
Sobota wieczór, panie profesorze.



SZKOLNY KWARTALNIK INFORMACYNY

NYSKI DOM KULTURY

18-19.07.2015 r – Weekend z Piosenką Francuską –

Koncert na Dziedzińcu Muzeum

18.07. godz. 20:30 - Yaga Kowalik

19.07. godz. 20:30 – Ola Maurer

7-9.08.2015 r. - Letni Festiwal NDK - Fort Wodny w Nysie

07.08. godz. 18:00 - ROCK DAY

08.08. godz. 17:00 - Hip-Hop DAY

09.08. godz. 18:00 - Reggae DAY



BASTION ŚW. JADWIGI – BIURO INFORMACJI TURYSTYCZNEJ

04.07. godz. 21:00 – „NYSA NOCĄ”, Nocne zwiedzanie Miasta Nysy,

15.07. godz. 9:00 wycieczka – Księstwo Nyskie po Polskiej Stronie. Start - Bastion św. Jadwigi,

18.07. godz. 21:00 – „NYSA NOCĄ”, Nocne zwiedzanie Twierdzy Nysa,

12.08. godz. 9:00 wycieczka – Księstwo Nyskie po Czeskiej Stronie. Start - Bastion św. Jadwigi,

IMPREZY:

11.07.2015 r. godz. 17:00 – Jezioro Nyskie, Plaża NOR - VI Festiwal Ognia i Wody nad Jeziorem Nyskim

25.07.2015 r. godz. 17:00 Fort II – „Dni Twierdzy Nysa” – Widowisko Batalistyczne

26.07.2015 r. – Rynek – „Jarmark Jakubowy” Zapraszamy serdecznie.

Więcej informacji na stronie: www.nysa.eu

Zespół redakcyjny: Klaudia Bławicka, Karolina Kurowska,

Skład komputerowy: M. Kruk-Ciešlik

Opiekunowie pisma: mgr Marta Kufieta,