

Zespół Szkół Technicznych w Nysie



FORUM ZST

KWARTALNIK NR 29, Jesień 2017

Drodzy Czytelnicy, zapraszamy do przeczytania kolejnego numeru FORUM.

Myślimy, że każdemu z nas zależy na zdrowiu i dobrej kondycji, niezależnie od pory roku. Jak dbać o formę i sprawność fizyczną w jesienne i zimowe wieczory przeczytacie w dzisiejszym numerze naszego kwartalnika, a że wieczory o tych porach roku są bardzo długie, to zachęcamy także do czytania ciekawych książek.

Niedawno obchodziliśmy w naszej szkole Dzień Budowlanych, zapraszamy do przeczytania relacji z tego święta. Jesteśmy najstarszą szkołą zawodową na terenie powiatu nyskiego, a kształcenie w zawodach budowlanych ma u nas bardzo długą tradycję. Nie bez przyczyny naszą szkołę określa się popularnie "Budowlanką" z czego jesteśmy dumni, gdyż to nasi uczniowie m.in. odbudowywali Nysę po wojnie i wpłynęli na jej obecny, piękny wygląd.



W tym roku, w naszej szkole rozpoczęło naukę wiele koleżanek i kolegów z byłych już gimnazjów. Integrowali się oni z nami podczas rajdu pierwszoklasistów, o którym także możecie przeczytać w tym numerze.

11 listopada to ważna data w historii Polski. Piszemy o tym jak obchodziliśmy w naszej szkole przypadające w tym dniu Narodowe Święto Niepodległości.

Tradycyjnie już zapraszamy do kącika fryzjerskiego, w którym przeczytacie, jakie fryzury są modne w sezonie jesień-zima 2017/2018.

Pozostając przy fryzjerstwie, zachęcamy do przeczytania relacji z Ogólnopolskich Targów "Hair Forum Poland", które odbywały się w Warszawie. W targach tych brali udział nasi uczniowie, a jedna z koleżanek z 3 GF: Joanna Drozdowska odniosła tam duży sukces. Gratulujemy.

Zapraszamy do lektury.

Redakcja FORUM ZST

Jak zadbać o formę: Ćwiczenia na jesienne i zimowe wieczory

Jesienne i zimowe wieczory sprzyjają błogiemu lenistwu. Rower w piwnicy czeka na cieplejsze dni, a my spędzamy wieczory na kanapie oglądając kolejny film. Ten scenariusz można jednak zmienić. Nie musimy czekać do wiosny, by zadbać o swoją formę. Podpowiadamy, co robić, by nie zgnuśnić, bo warto ćwiczyć bez względu na pogodę. Lepsze samopoczucie, zdrowe kości, głębszy oddech, piękne ciało, mocne serce - to tylko kilka powodów dla których warto ćwiczyć. I choć dni coraz krótsze, a aura nie nastraja do spacerów, specjaliści są zgodni, że jesień jest dobrym czasem na mobilizację do ćwiczeń, czy tych na świeżym powietrzu, w klubach fitness klubach czy w domu.



Najczęściej tyjemy jesienią i zimą - statystyczny Polak od listopada do świąt Wielkanocnych przybiera na wadze średnio 2 kg. Oprócz świątecznych i karnawałowych przyjęć, winę za ten fakt ponoszą przede wszystkim dwie rzeczy...

Pierwsza to brak światła. Gdy dzień robi się krótszy, organizm produkuje więcej melatoniny. Automatycznie wzrasta łaknienie, gdyż mózg wysyła sygnał: idą ciężkie czasy, jedz na zapas! Tymczasem nie ma takiej potrzeby - nie tracimy wcale więcej energii ani na zdobywanie żywności (do sklepu jest równie łatwo zajrzeć zimą), ani na przetrwanie w chłodach (mamy ogrzewane mieszkania i ciepłą odzież). Mało tego, zimą potrzebujemy nawet nieco mniej kalorii, bo znacznie mniej się ruszamy. I to jest właśnie drugi powód.

Brak ruchu powoduje, że nie spalamy tylu kalorii, ile spożywamy. Dodatni bilans kaloryczny prawie zawsze musi zaowocować zwiększoną masą ciała. To czysta logika. Nic się nie rozplywa w powietrze. Jeśli dużo jesz, musisz dużo spalać, aby nie przytyć. A niestety jesienią i zimą na ogół jemy więcej niż wiosną czy latem. Dlaczego?

Powód jest prosty – dni stają się krótsze, więcej siedzimy w domu (latem chodziliśmy na spacer, na działki), po pracy nie ma nagle dokąd pójść, bo jest ciemno i mało przyjemnie za oknem.

Dlatego najlepiej jest zapełnić sobie ten wolny czas w sposób odpowiedni. A tym odpowiednim sposobem może okazać się ruch.

Fitness, basen, siłownia...

Sport pomoże człowiekowi zredukować bądź zachować dotychczasową masę ciała. Jeśli ostatnio przytyłeś/ aś, będzie to dla Ciebie szansa na zrzucenie tych nadprogramowych kilogramów do wiosny. Wystarczy wyjść z domu i zapisać się na jakiś trening. A wybór jest naprawdę duży. Poza siłownią, basenem, tenisem czy ścianką wspinaczkową mamy różne sale fitness.

Niektóre zajęcia, jak np. Indoor Cycling (aerobik na rowerach spinningowych) sprawiają, że spalanie tkanki jest szybkie. Ponadto nie grozi tu efekt jo-jo ze względu na zwiększenie przemiany materii. Poza tym tego typu trening staje się nawykiem. Wystarczy, że raz spróbujesz (poćwiczysz z grupą), a wtedy nie straszny będzie Ci deszcz, śnieg czy mróz, aby wyjść z domu. Z wielką chęcią oddasz się rytmicznej muzyce i miłej atmosferze, która panuje w grupie ćwiczących. Warto dodać, że godzina takiego treningu to 600-900 spalonych kalorii. A to już jest porządny obiad!

Dlatego gorąco Cię zachęcamy – weź sprawy w swoje ręce, bo zrzucanie kilogramów wcale nie musi być zmorą. Można sprawić, by stało się wręcz przyjemnością oraz skutkiem ubocznym dobrej zabawy!



K.Grygorowicz

Dnia 20 października 2017

roku w auli szkolnej odbyła się uroczysta akademii, stanowiąca pierwszą część obchodów Dnia Budowlanych. Akademię przygotowali uczniowie klasy 3KB/TB pod kierunkiem nauczyciela przedmiotów zawodowych budowlanych: mgr inż. Ewy Szablewskiej. Oprawa graficzna

oraz prezentacje multimedialne przedstawiające historie szkoły, osiągnięcia uczniów, wyniki konkursu na najciekawszą prezentację multimedialną "Z budownictwem na Ty" oraz wyniki konkursu "Fachowiec w szkole" i „Fachowiec na budowie”, została wykonana przez mgr inż. Ewę Szablewską. Warsztaty z BHP w budownictwie, dla uczniów klasy 1KB przygotowała i przeprowadziła mgr inż. Jolanta Pawełek.

Na uroczystość przybyli zaproszeni goście: dyrektor Zespołu Szkół Technicznych – Izabela Żukowska, z-ca dyrektora – Anna Lewicka, z-ca dyrektora – Grzegorz Fornalik, nauczyciele, wychowawcy i uczniowie klas technikum budowlanego, architektury krajobrazu, geodezji oraz fryzjerstwa.



Ewa Szablewska

RAJD PIERWSZOKLASISTÓW

12 października 2017r.

odbył się kolejny Rajd Pieszy do Fortu Nyskiego II zorganizowany dla klas pierwszych.

Uczniowie razem ze swoimi wychowawcami przemierzali trasę ok. 5 km. Celem było dotarcie do Nyskiego Fortu nr 2, gdzie na wszystkich uczestników czekały liczne atrakcje m.in: zwiedzanie Fortu z przewodnikiem, zadania sprawnościowe, ognisko we wspaniałej fortecznej scenerii oraz otrzęsiny.

Najbardziej sprawną i zgraną klasą tego rajdu okazała się klasa I X, która w konkurencjach sprawnościowych uzyskała największą liczbę punktów.

Zgodnie z tradycją naszej szkoły w tym dniu odbyły się również „otrzęsiny” pierwszoklasistów, czyli radosne i wesołe przyjęcie w poczet uczniów ZST. Uczniowie klas pierwszych razem z wychowawcami nie tylko złożyli uroczyste ślubowanie, ale również poddali się tradycyjnemu obrzędowi „otrzęsin”. Na pierwszaków czekały zadania sprawnościowo-zwinnościowe i kulinarne przygotowane przez klasę III GF.

Podziękowania za udział w rajdzie dla wszystkich klas pierwszych i wychowawców.

Składają organizatorzy rajdu: nauczyciele wychowania fizycznego



Biblioteka szkolna zaprasza

na literackie wędrówki z Internetem w tle.

Proponujemy naszym czytelnikom kilka ciekawych książek, których tematyka ma związek z Internetem – czy to poprzez bloga, czat, społeczność internetową. Jest w czym wybierać, a dla miłośników kuchni mamy nawet wyszukane przepisy blogerów.

Na fejsie z moim synem – Pomysł ciekawy (nieżyjąca matka rozmawia z dorosłym synem online).

Nieznajoma z Internetu – to zapis ostatniego roku gimnazjum Agaty. Jak to z pamiętnikiem bywa ukazuje problemy tej szesnastolatki.

Chłopak z Internetu – wątek, który był wykorzystany już w wielu książkach – jakaś dziewczyna pisze anonimowo z kimś z Internetu, zakochuje się w nim, a potem okazuje się że to jej największy wróg.

Szarlotk@ z ogryzków – romans internetowy.

Ty, ja i fejs – Jedna z najlepszych książek 2011 roku wg. „Publishers Weekly”. Nie byłoby tej całej historii, gdyby nie facet, rzecz jasna. Josh najpierw zepsuł w ich relacjach wszystko (totalnie!), a teraz jeszcze dał Emmie link do tego nieszczęsnego fejsa... Przede wszystkim trzeba wam wiedzieć, że jest rok 1996 i kiedy Emma włącza przeglądarkę, wpisuje adres:...

Wirtualnik egoistki – Milena wspomina lata nauki w liceum i doświadczenia z tego okresu. Cytuje swój „wirtualnik” – internetową korespondencję z... księdzem. Opowiada, jak to jest, kiedy na progu dorosłości człowiek musi pokonać lęk, wstyd, słabość. Ciepło mówi o tych, którzy ją wspierali: o ukochanej babci, rodzicach i przyjaciółce ...

www.wirtu@lnypsycholog.pl – Pewnego dnia buszując w Internecie, zupełnie bezmyślnie wpisuje w wyszukiwarkę: www.wirtu@lnypsycholog.pl, klika myszką i ...

S@motność w sieci – Najbardziej poruszająca powieść o miłości. Przypadkowe spotkanie w wirtualnej rzeczywistości staje się początkiem wszystkiego.

Klara@żuk.pl – To powieść jest napisana lekkim, przyjemnym językiem, idealna dla młodzieży, opowiada o problemach polskich nastolatków.

Najlepsze@ przepisy polskich blogerów – Książka zawiera przepisy kulinarne najlepszych polskich blogerów i stanowi podsumowanie inicjatywy Wybory Kulinarne Bloga Roku!



Halina Chowańko

Młodzi w biznesie – Przedsiębiorcza Nysa



20 października 2017r, w Muzeum Powiatowym w Nysie odbyła się gala, podczas której podsumowano oraz rozstrzygnięto konkurs „MŁODZI W BIZNESIE – PRZEDSIĘBIORCZA NYSA”.

Konkurs przeznaczony był dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych.

Celem Konkursu była popularyzacja wiedzy na temat przedsiębiorczości, promowanie postaw przedsiębiorczych oraz upowszechnienie idei tworzenia i prowadzenia własnej działalności gospodarczej wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych z powiatu nyskiego. W konkursie uczniowie prezentowali pomysły na własny biznes z wykorzystaniem lokalnego potencjału.

Uczniowie nasze szkoły: Klaudia Bździuch i Sebastian Kornecki z pomysłem na działalność handlową – Sklep z piernikami, kawą i herbatą pn. „NYSANKA” zajęli IV miejsce.

Gratulujemy.

DZIEŃ CZEKOLADY

27 października w naszej szkole odbył się DZIEŃ CZEKOLADY....bo kto jej nie lubi?

Z tej okazji Samorząd Szkolny wraz z p.K.Kocierz, p. V. Ceglarek oraz klasą 3K przygotowali czekoladowy poczęstunek oraz gazetkę tematyczną. Podczas przerwy można było spróbować pysznych muffinek oraz czekoladowego ciasta . Słodkości rozeszły się jak ciepłe bułeczki;) Specjalne podziękowania dla Dominiki Wajdziak-ucznicy klasy 2K za pomoc i zaangażowanie😊



K.G



*Uczcijmy minutą ciszy.
Za wszystkie diety,
które dziś poległy.*



Święto Niepodległości



11 listopada 1918 r. to bardzo ważna data dla wszystkich Polaków. Tego dnia Polska, po 123 latach rozbiorów dokonanych przez Austrię, Prusy i Rosję odzyskała niepodległość, powracając na mapę Europy. Na Święto Niepodległości wybrano tę datę z dwóch powodów. Tego dnia Rada Regencyjna przekazała dowództwo podległych jej wojsk polskich Józefowi Piłsudskiemu, zaś Niemcy podpisały rozejm kończący I Wojnę Światową. Sprzyjająca sytuacja geopolityczna pozwoliła Polakom wykorzystać nadarżającą się szansę i na nowo budować polskie państwo.

Depesza Józefa Piłsudskiego z 16 listopada 1918 r. zawiadamiająca prezydenta USA oraz rządy: angielski, francuski, włoski, niemiecki oraz rządy wszystkich państw wojujących i neutralnych o powstaniu niepodległego państwa polskiego

Jako wódz naczelny armii polskiej, pragnę notyfikować rządowi i narodom wojującym i neutralnym istnienie państwa polskiego niepodległego, obejmującego wszystkie ziemie zjednoczonej Polski.



Sytuacja polityczna w Polsce i jarzmo okupacji nie pozwoliły dotychczas narodowi polskiemu wypowiedzieć się swobodnie o swym losie. Dzięki zmianom, które nastąpiły wskutek świetnych zwycięstw armii sprzymierzonych – wznowienie niepodległości i suwerenności Polski staje się odtąd faktem dokonanym. Państwo polskie powstaje z woli całego narodu i opiera się na podstawach demokratycznych. Rząd Polski zastąpi panowanie przemocy, która przez sto czterdzieści lat ciążyła nad losami Polski – przez ustrój, zbudowany na porządku i sprawiedliwości. Opierając się na armii polskiej pod moją komendą, mam nadzieję, że odtąd żadna armia obca nie wkroczy do Polski, nim nie wyrazimy w tej sprawie formalnej woli naszej.



Jestem przekonany, że potężne demokracje Zachodu udzielą swej pomocy i braterskiego poparcia Polskiej Rzeczypospolitej odrodzonej i niepodległej.

Wódz naczelny J. Piłsudski.

Odzyskanie niepodległości przez państwo polskie przyjęto z ogromnym entuzjazmem.

Program obchodów Święta Niepodległości w Zespole Szkół Technicznych:



- 8 listopada 2017 r.- Uroczystość pod nazwą: "Wywalczyli ją..."
- 9 listopada 2017 r. - Szkolny Festiwal Pieśni Patriotycznej
- lekcje na temat Niepodległości
- gazetki
- projekcja filmu pt.:" Marszałek Józef Piłsudski - człowiek, który dał nam wolność"
- Szkolny Konkurs Historyczny "Józef Piłsudski - życie i czyny"
- realizacja projektu edukacyjnego "Józef Piłsudski - Bohater Niepodległości"

MK.



KĄCIK FRYZJERSKI

MODNE FRYZURY JESIEŃ ZIMA 2017/18 z połyskiem i odkrytym czołem, w końcu bez koków i hollywoodzkich fal, za to z dużą ilością kontrolowanego luzu.

DUŻA OBJĘTOŚĆ – tapirujemy włosy, kręcimy afro i robimy skręty. Włosy pozostają rozpuszczone i raczej zaczesujemy je ku tyłowi, chyba że mamy grzywkę.

WŁOSY ZACZESANE DO TYŁU – zaczesujemy włosy do tyłu – wygładzone i nabłyszczzone

lub nakręcone, zmierzwione czy natapirowane oraz puszczone luźno na kark.

WET LOOK – często fryzury wykończone na mokro zaczesujemy do tyłu, szczególnie przy wieczorowych stylizacjach.

WARKOCZE – klasyczny splot, odważne fantazyjne dobierane warkoczki, nazwane przez ekspertów „plemiennymi”, a także mini warkoczki wyglądające spoza długich rozpuszczonych włosów.

KUCYKI – klasyczne, wiązane gumką, wstążką lub oplecione pasmem włosów, albo zupełnie nonszalanckie, luźne, **nieregularne**.

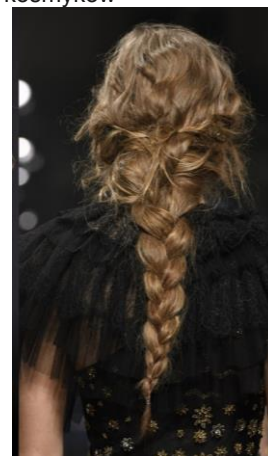
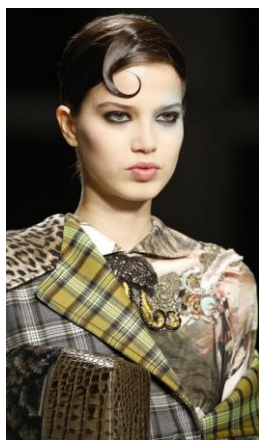
PRZEDZIAŁKI – Proste linie na środku lub na boku albo **centralnie na środku**, albo **bardzo na boku**.

FALE – totalny luz albo mocno kontrolowana stylizacja. Pierwsze rozwiązanie to **swobodne fale** w surferskim stylu, nonszalanckie, otrzymane jakby od niechcenia lub wyglądające na kręcone poprzedniego dnia. Drugi trend to **retro loki** – perfekcyjne, eleganckie i nabłyszczone, często z przedziałkiem na boku.

W STYLU GRUNGE – artystyczny nieład, który przypomina fryzurę po niewyspaniu.

WYPUSZCZONE KOSMYKI - stylizacje z kontrolowanym wypuszczeniem kosmyków poza upięcie, np. w **kokach**, **warkoczach**, **kucykach** lub lekko upiętych **falach**.

AKCESORIA – modne są wianki, turbany, spinki, a nawet korony, ale prawdziwy prym wśród dodatków do włosów na jesień i zimę będą wieść **opaski** i **kokardy**. Pierwsze jako sportowe gumki lub biżuteryjne ozdoby, drugie pod postacią wiązania spinającego kok, warkocz czy kucyk.



D.H

OGÓLNOPOLSKIE TARGI W WARSZAWIE „HAIR FORUM POLAND”



Dnia 21 października 2017r. odbyły się Ogólnopolskie Targi w Warszawie, naszą szkołę reprezentowali uczniowie z 3 klasy technikum usług fryzjerskich.

Na targach odbyły się szkolenia, konkursy i pokazy skierowane do pasjonatów sztuki fryzjerskiej. Opiekunem grupy była pani Marzena Hamankiewicz.

Podczas Ogólnopolskich Targów odbył się konkurs dla najlepiej zapowiadającego się młodego fryzjera roku 2018 – uczennica Joanna Drozdowska otrzymała nagrodę specjalną od Leszka Czajki.

Gratulujemy!



MK.

SZKOLNY KWARTALNIK INFORMACYNY

Plan Pracy Samorządu Szkolnego w roku szkolnym

2017/2018

WRZESIEŃ



- Wybory Samorządu Szkolnego, wybory przedstawicieli do Młodzieżowej Rady Miasta -25.09.2017,
- Ogłoszenie konkursu „Super klasa 2017/2018,
- Zorganizowanie wycieczki- nagrody dla najlepszych uczniów i klasy 1K „Super Klasy”,
- Chrzest klas I - odpowiedzialna klasa III GF (podczas rajdu pierwszaków do Fortu Nyskiego II)-05.10.2017,
- Dzień Chłopaka-„ cukierek dla każdego.”-29.09.2017,
- Światowy Dzień Dzikiej Flory, Fauny i naturalnych siedlisk-gazetka tematyczna,
- Rozpoczęcie akcji „Wyłącz się” (celem jest przeciwdziałanie nadmiernego używania telefonów komórkowych przez uczniów podczas zajęć lekcyjnych).

PAŹDZIERNIK

- Konkurs na kompozycję florystyczną z okazji Dnia Nauczyciela,
- Bicie rekordu w budowaniu wieży z papieru pt: „Zbuduj wieżę- zdobądź punkty” z okazji Światowego Dnia Bicia Rekordów,
- Akcja „Zbieramy znicze” –przekazanie zniczy na cel charytatywny,
- Halloween - konkurs na dyniową ozdobę, dekorację,
- Dzień Czekolady,

LISTOPAD

- Współorganizowanie konkursu piosenki patriotycznej,
- Przyłączenie się do ogólnopolskiej akcji „Góra grosza”,
- Światowy Dzień Cukrzycy- gazetka ,
- Akcja charytatywna „Książka dla rodaka” - zbiórka niepotrzebnych książek.

Zapraszamy serdecznie.

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

Skład komputerowy: mgr Magdalena Kruk-Cieślak,

Opiekunowie pisma: mgr Marta Kufieta, Magdalena Kruk-Cieślak