

Dzień Śląski



Od 10 lat 21 marca w naszej szkole uroczysto obchodzi się Dzień Śląski. Jest on alternatywą dla pierwszowiekowych uczniowskich wagarów. W tym dniu w naszej szkole jest zawsze dużo tradycji i obrzędów śląskich, dużo zabawy i humoru, a potem dużo braw.

Tegoroczny Dzień Śląski przebiegał pod hasłem Śląskie roztomajty. Głównymi punktami uroczystości były:

- Konkurs Wiedzy o Ziemi Śląskiej
- kabaretowe show po śląsku w wykonaniu uczniów klas IIb, IIz, IIc
- wystawa grafiki Piórkiem i węglem wice śląskie uczennicy klasy Ib Agnieszki Luci
- wystawa Zatrzymane w czasie

Najwięcej radości uczniom i nauczycielom dostarczył program artystyczny, wykonany w całości w gwarze śląskiej. Były to scenki kabaretowe ukazujące Ślązaków jako ludzi krewkich i wybuchowych, takich, którym w rozmowach z nieślązakiem trudno zapanować nad emocjami. Największymi brawami nagrodzono scenkęwywiad z górnikiem na temat tajemnic Matki Ziemi, sparafrazowaną bajkę o Kopciuszku wpasowaną w realia rzeczywistości śląskiej oraz grupowe wykonanie piosenki Jo nie wyjada stąd.

Dominika Silarska

czytaj str. 2

Ciemne strony lanego poniedziałku

Tradycją lanego poniedziałku jest obclewanie wodą pań przez panów. Ma ono symboliczne znaczenie oczyszczenia z grzechów. Niewinne obclewanie jest akceptowane przez wszystkich. Czasem jednak przeradza się w pseudo zabawę, która z tradycją, zartem czy humorem ma niewiele wspólnego.

Czas świąteczny był dla mnie nie tylko chwilą wyciszenia, modlitwy, ale również refleksji. Dziś łatwo zauważyć, że obchody drugiego dnia świąt Wielkiej Nocy zmieniły się od kiedy z dziewczynki stałam się dziewczyną. Pamiętam jak wszystkie dzieciaki z osiedla umawiały się o konkretną godzinę na podwórku z

bronią w postaci plastikowych pistoletów i amunicją w postaci wody. Ubraniem ochronnym były nieprzemakalne buty i kurtki przeciwdeszczowe. Potrafiliśmy grać w wodną wojnę godzinami. Zmęczeni i przemoczeni (wiadomo przeciwdeszczowa kurtka wcale aż taka ochronna nie jest) wracaliśmy do domu. Uśmiechnięci, szczęśliwi pochłaniałymi świąteczne smakołyki ciesząc się ze świąt i życia. Takich zabaw w poniedziałkowe święto Wielkiej Nocy coraz mniej. Gdzieś tam widziałam kilka dzieciaków walczących zajadłe na butle między sobą, ale mam wrażenie, że obecnie owe wodne bitwy staczone są z niewłaściwym przeciwnikiem i często przeradzają się w prymitywne i prostackie lanie na osle. Najczęściej w drodze do kościoła obleją cię tak solidnie, że mimo świątecznego dnia odzywają się w tobie mordercze żądze. I nie wiesz, wracać do domu czy iść dalej i dygotać przemoczony w kościele. Najczęściej idziesz dalej, marzniesz i tłumisz w sobie narastającą złość. Za to popołudniami ulice miasta są puste. Żywej

duży na nich nie ma. Chadzają tylko ci odważni. Miasto wygląda na opuszczone, wszędzie mokro i czuć chłód bijący od kałuż wody.

Jeżeli już ktoś zdobył się na to, by w taki dzień wyjść na spacer nie może w żadnym wypadku chadzać pod oknami, tudzież pod balkonami. Istnieje duże ryzyko, że ktoś bardzo uprzejmy zrzuci z góry balon z wodą, ewentualnie wyleje przez okno wiadro z wodą albo i dwa, pozostając przy tym niezidentyfikowany dla naszego wzroku. W takim dniu zachowajmy się lojalnie wobec innych. Nie róbmy tego, czego sami byśmy nie chcieli. Fajnie jest być oblanym tak troszkę, od razu z wiadra to już mniej. Wiadomo, zrezygnujmy z wielkiego obclewania, kiedy za oknem pogoda nieodpowiednia. Dla ostrożności lepiej samemu nigdzie nie chodzić, lepiej mieć kogoś ze sobą. W dwójkę łatwiej dopaść okrutnego obclewającego i załatwić go tą samą bronią (bronić się trzeba nie ma co).

Agnieszka Jaroszewicz

Spotkanie z panią prokurator

12 marca odbyło się spotkanie przedstawicieli wszystkich klas z panią prokurator Danutą Kozakiewicz.

Pani prokurator poruszyła bardzo wiele problemów nurtujących dzisiejszą młodzież, m.in. co to są czyny karalne?, jak radzić sobie z przemocą domową? Ponadto wymieniła i omówiła najważniejsze wykroczenia, których dopuścić mogą się nieletni i dorośli. Wśród czynów karalnych znalazły się m. in.: bójka, pobicie, spowodowanie wypadku drogowego, groźba pod adresem drugiej osoby, rozbój, stalking, gwałt, znęcanie

się, rozpijanie małoletniego, demoralizacja, naruszanie nietykalności cielesnej. Każde z wymienionych wykroczeń pani prokurator popierała przykładem z życia wziętym.

Młodzież była bardzo zainteresowana wystąpieniem i zadawała wiele nurtujących ją pytań, ponieważ prawo dla większości z nas jest kwestią bardzo skomplikowaną.

Spotkanie pomogło zorganizować pani pedagog Grażyna Kozyra.

Konkurs ortograficzny

Już po raz drugi w naszej szkole został zorganizowany Konkurs na Mistrza Ortografii Zespołu Szkół Zawodowych.

Ideą konkursu jest promowanie poprawnej polszczyzny oraz rozbudzanie motywacji do pogłębiania wiedzy i umiejętności ortograficznych. Uczestnicy mają możliwość sprawdzenia, w jakim stopniu udało im się opanować zasady ortografii i wziąć udział w sportowej rywalizacji. Konkurs poprzedzony był eliminacjami, dzięki którym wyłoniono klasowych ortów w dziedzinie ortografii. Wielkie dyktando pisało około 40 uczniów, zarówno Technikum Nr 3 jak i Zasadniczej Szkoły Zawodowej. Konkurs wymagał znajomości zasad pisowni i świadomego wykorzystywania ich w praktyce, miał za zadanie wyłonić uczniów najlepiej

posługujących się językiem pisany. Ponadto miał skłonić młodzież do pracy nad poprawną pisownią i zachęcić do pracy ze słownikiem ortograficznym.

Wyniki Konkursu na Mistrza Ortografii Zespołu Szkół Zawodowych

Technikum Nr3

I miejsce : Agnieszka Neudeker klasa IVz

II miejsce : Katarzyna Procek klasa IIIz

III miejsce: Sybilla Smykała klasa IVb

Zasadnicza Szkoła Zawodowa

I miejsce : Alicja Pajestka klasa Ih

II miejsce : Edyta Zachwey klasa Iw

III miejsce: Wiktor Lange klasa Ih

Konkurs zorganizowały panie M. Szkulat i K. JaworekWójcik.

Magia świąt

Czar i niezwykłość Świąt Wielkanocnych polega pewnie na tym, że jest to najstarsze i najważniejsze święto chrześcijańskie. Święto, obchodzone na pamiętkę Zmartwychwstania Jezusa. Natomiast tak zwyczajnie, to wspaniałe wiosenne święto jest okazją do pożegnania zimowych chłódów i powitania cieplejszej pory roku - wiosny. Wiele jest zawsze nadziei związanych z tym świętem, każdy chce rozpocząć, nowy, lepszy etap swojego życia, stąd zapewne wiele w tych dniach ślubów i zaręczyn. Bo dlaczego by nie wykorzystać tej wspaniałej pory na podjęcie nowego, lepszego etapu naszej egzystencji?

W liturgii kościoła święta te rozpoczynają i rozpoczynają się w pierwszą niedzielę, po pierwszej wiosennej pełni Księżyca. Dlatego data ich jest ruchoma i przypada raz w kwietniu, a raz w marcu. W tradycji chrześcijańskiej to Wielkanoc jest właśnie "świętem świąt", by później każda niedziela była pamiętką po Wielkanocy jako Niedzieli Zmartwychwstania Pańskiego. A co z obrzędami i tradycją wielkanocną? Otóż oczywiście msza niedzielna odbywana wczesnym rankiem w niedzielę wielkanocną, zwana rezurekcją i uroczyste, wielkanocne śniadanie, to obrządek wprowadzony przez Kościół Katolicki. Natomiast "Święcone" swymi tradycjami sięga czasów pogańskich. Kościół przystał na ten obyczaj, by scalić świat nowo pozyskanych chrześcijan, podkreślając przy tym, "że wszystko dla nas i dla naszego zbawienia". Tradycje jakie znamy są więc połączeniem Starej i Nowej religii. Niezbyt przychylnie patrzono już na typowo pogańskie obrzędy, jak oblewanie się wodą lub zbieranie datków w drugie lub trzecie święto Wielkiej Nocy. Owe zakazy możemy teraz przeczytać w ustawach synodu diecezji poznańskich i brzmią one tak: „Zabraniać, aby w drugie i trzecie święto wielkanocne mężczyźni kobiet, a kobiety mężczyzn, nie ważyli się napastować o jaja i inne podarunki, co pospolicie się nazywa dyngować(...), ani do wody wciągać, bo swawole i dręczenie takie nie odbywają się bez grzechu śmiertelnego i obrazy imienia Boskiego.” A cóż by powiedziano o jajkach zakopywanych na rogach domostw, a karmieniu zwierząt domowych święconką? A cóż by powiedziała dziewczyna nietknięta chociażby kroplą wody? Uznałaby zapewne, że jest niegodna zainteresowania kawalerów z okolicy i grozić jej może zostanie starą panną, wstyd i hańbę tym samym na dom rodzinny sprowadzając. A owe święcenie pól, które później zaanektował sobie kościół to zwyczaj typowo pogański, związany z kultem płodności, ale czegoż nie robi się dla własnego zbawienia?

Bartosz Raczkowski

Dzień Śląski i wizyta w Radiu Vanessa

Podczas Dnia Śląskiego było wiele ciekawych momentów, chociażby występy solowe Barbary Kawalec z klasy IVb, która zaspiewała Wodzionkę i Golembiorze oraz Krzysztofa Gromotki z klasy Ib, który zagrał dwa utwory na harmonijce ustnej. Poza nimi w programie artystycznym udział wzięli:

- uczniowie klasy IIb: Anna Krupa, Magdalena Łukoszek, Marlena Seroka, Monika Gomółka, Zuzanna Krzyszkowska, Sara Turon, Mateusz Hanslik, Dawid Lasak
- uczniowie klasy IIz: Sandra Gatnar, Natalia Krupa, Iwona Niesłańczyk, Dorota Tatarczyk, Zuzanna Luda, Mateusz Zajdel, Patryk Fojcik
- uczniowie klasy IIc: Edyta Komarek, Anna Pawełek, Monika Kurka, Łukasz Myśliwiec, Michał Winkler

Kultywowanie tego święta ma poszerzyć i pogłębić wiedzę uczniów o swoim regionie, przyczynić się do poznawania tradycji i obrzędów regionalnych, dać szansę na poznanie ludzi, którzy pozytywnie zapisali się w historii Raciborza i okolic. W latach poprzednich uczniowie i nauczyciele Zespołu Szkół Zawodowych gościli, m.in. p. Kornelię Lach, autorkę wielu książek opisujących zwyczaje i obrzędy pogranicza śląskomorawskiego a także kabaret Krzanowickie omy.

Dzień Śląski przygotowały p. K. Jaworek-Wójcik, p. A. Kalisz, p. M. Szkurlat, p. J. Rusin



Z wizytą w Radiu Vanessa

25 marca w niedzielę pięcioro uczniów ZSZ Sandra Gatnar (IIz), Natalia Krupa (IIz), Patryk Fojcik (IIz), Mateusz Hanslik (IIb), Dawid Lasak (IIb) oraz p. M. Szkurlat byli gośćmi P. Scholza i pojawili się o godzinie 15.00 na żywo w Biesiadzie śląskiej w Radiu Vanessa. Każde z nich miało okazję powiedzieć kilka słów o sobie, swojej rodzinie, zainteresowaniach, wreszcie rozśmieszyć kilkoma

humorystycznymi scenkami a wszystko to w gwarze śląskiej.

Dzień Śląski w Zespole Szkół Zawodowych dawno za nami, ale w związku z tym dniem przeżyliśmy wspaniałą przygodę. Gościem specjalnym 21 marca miał być w naszej szkole p. Piotr Scholz dziennikarz Radia Vanessa, gospodarz audycji Biesiada śląska. Niestety w ostatniej chwili, z przyczyn zawodowych, musiał nam odmówić. Ale w ramach, jak to nazwał rekompensaty, zaprosił wybranych uczniów i panią M.

Szkurlat na swoją niedzielna biesiadę do Vanessa.

Wizyta w lokalnym radiu pozwoliła uczniom zobaczyć pracę dziennikarza od wewnątrz, jego narzędzia pracy, studio, ale przede wszystkim okazała się wspaniałą przygodą. Może niekiedy z nich trafią tu jeszcze raz w ramach kółka dziennikarskiego, które p. M. Szkurlat prowadzi w naszej szkole?



Dziękujemy za głosy!!!

Dziękujemy wszystkim naszym Czytelnikom za oddawanie głosów na naszą gazetkę. Udało nam się od września znaleźć w gronie zwycięzców aż 4 razy. 250 egzemplarzy każdego numeru trafia do mieszkańców powiatu raciborskiego jak i uczniów Zespołu Szkół Zawodowych.

Jak można głosować?

Zapraszamy na stronę juniormedia.pl gdzie w zakładce Junior w druku możecie oddać głos na naszą gazetkę. Znajdziecie tam również wszystkie elektroniczne wydania Feniks flesza.

Konkurs wiedzy o Walli

Marzec to miesiąc dni otwartych naszej szkoły. Przez korytarze przewinęło się mnóstwo gimnazjalistów, którzy są zainteresowani nauką w ZSZ.

Z okazji owych dni otwartych po raz kolejny zorganizowany został powiatowy konkurs wiedzy o kraju anglojęzycznym, tym razem o Walli. 21 gimnazjalistów przybyło do sali nr 9 by pokonać rywali i zdobyć miejsca na podium. Ostatecznie pierwsze miejsce przyznano Agnieszce

Hanslik z Gimnazjum nr 1 w Raciborzu, drugie - Katarzynie Stanik oraz Laurze Walter z GI, III miejsce zajęła Ewa Załubska Gimnazjum nr 3 w Raciborzu, natomiast wyróżnienia otrzymali Jakub Rydzak z G3 oraz Jakub Szuka z Gimnazjum ZSO Lubomia.

Poziom był niesamowicie wyrównany i kwestią połówek punktów musiałyśmy rozstrzygnąć, kto zdobędzie wyższe miejsce przyznaje Małgorzata Warwas, która również jest organizatorką konkursu.



Samorząd uczniowski ogłasza:

Dnia 1 marca 2012 roku Zespół Szkół Zawodowych z inicjatywy Samorządu Szkolnego podjął się adopcji na odległość. Naszym Dzieckiem został mały JOY AKINYI.

Joy pochodzi z Kenii, z małej wioski Laare. W następnym numerze przybliżymy Wam, jak wygląda życie Joya, ile ma lat i skąd się o nim dowiedzieliśmy.

Na czym ma polegać nasza pomoc?

Będzie ona dwukierunkowa. Po pierwsze musimy zebrać dla Niego pieniądze. Potrzebna jest kwota 700 złotych na rok. Drugą formą pomocy dla małego Joya będzie modlitwa w Jego intencji oraz w intencji Jego bliskich.

Wywiad z panią Lucyną Synowską

Kółko strzeleckie prowadzone z Zespołu Szkół Zawodowych przez panią Lucynę Synowską przyciąga każdego roku wielu sympatyków tego sportu. Szkolne zajęcia strzeleckie popularyzują i promują strzelectwo sportowe, pozwalają aktywnie zagospodarować uczniom wolny czas, umożliwiają im sportową rywalizację. Przede wszystkim jednak p. L. Synowska doskonali u zainteresowanych umiejętności strzeleckie, podnosi kulturę strzelecką przygotowując uczniów do zawodów i sparingów.

Członkowie kółka strzeleckiego doskonale wiedzą, że wszelkie czynności związane z obsługą broni dokonuje się wyłącznie z lufą skierowaną w kierunku kulochwyty, tarcz, bądź przedmiotów będących celem na strzelnicy. Broń na zajęciach strzeleckich nigdy nie zostaje bez nadzoru opiekuna, a po ich zakończeniu zawsze zostaje należycie zabezpieczona. Wszyscy, których fascynuje strzelectwo sportowe mogą spróbować swych sił na kółku strzeleckim. Muszą tylko zapoznać się i bezwzględnie przestrzegać regulaminu oraz przepisów bezpieczeństwa. Stosować się do komend i poleceń p. L. Synowskiej po to, by nie dopuścić do zagrożenia bezpieczeństwa osób przebywających na strzelnicy i do uszkodzeń sprzętu.

Dwa do trzech razy w roku organizowane są zawody strzeleckie dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych powiatu raciborskiego oraz powiatów ościennych. Wyborowi strzelcy, jakimi są uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych zawsze biorą w nich udział. Wszystkie strzeleckie turnieje przebiegają w przyjacielskiej atmosferze i oprócz drzemiącej w zawodnikach chęci współzawodnictwa i wygranej obfitują w wiele rozmów i dyskusji na temat użytkowanej broni i amunicji.

Uwielbiam strzelanie z broni palnej i z łuku

Feniks: Skąd pomysł na bycie nauczycielem?

L. Synowska: Wybrałam ten zawód, ponieważ kiedyś zawod nauczyciela był zawodem prestiżowym. Chciałam uczyć na wsi, ale po skończeniu studiów czekała już tutaj na mnie praca. Nauczyciel przysposobienia obronnego odchodził na emeryturę, więc to praca mnie znalazła.

Feniks: Czy po wielu latach



pracy w szkole nie żałuje pani swej decyzji?

L. Synowska: Nie, nie żałuję. Mówiąc szczerze kocham uczniów i pracę z nimi. Najbardziej cieszę się, gdy widzę efekty tego co robię.

Feniks: Jakie są pani zainteresowania?

L. Synowska: Uwielbiam sporty ekstremalne, wspinaczkę, strzelanie z broni palnej i z łuku. Swoją pasją staram się zarażać moich uczniów, dlatego organizuję wycieczki do Srebrnej Góry. Tam wspólnie wspinamy się na ścianie skalnej, zjeżdżamy po linie z ponad trzydziestometrowego mostu, czołgamy po jaskiniach, jeździmy konno, strzelamy z broni i łuku. Ponadto prowadzę w szkole kółko strzeleckie, do którego wszyscy mogą się zapisać i popробować swych sił w tej dziedzinie. Posiadam również uprawnienia z pierwszej

Feniks: Pewnie niejedną mężczyzną zazdrości pani umiejętności i wytrzymałości?

L. Synowska: Pewnie to prawda. Muszę się do czegoś przystać zanim zostałam nauczycielem, byłam bardzo blisko tego, aby zostać policjantką. Musztrę wysłałam z mlekiemojca. Był on wojskowym i potrafił wszczepić we mnie miłość do ćwiczeń, zasad, wszelkiej ekstremy. Ale kiedyś kobietom nie było łatwo w policji, dlatego wybrałam coś pokrewnego studia o kierunku pedagogika z wychowaniem obronnymi tak zostałam nauczycielem przysposobienia obronnego. W czasie studiów w Krakowie uczestniczyłam we wszystkich obozach przetrwania. Uwielbiałam wędrówki po Bieszczadach, spanie w namiotach, picie wody z rowu przeciwpancernego w trakcie poligonów. Jest co wspominać.

Sonda

Czym dla ciebie jest czas rekolekcji?

Odpowiedzi

10% - jest to dzień wolny od zajęć w szkole

60% - jest to czas rozważań nad swoim życiem, czas zadumy

30% - jest to czas kiedy mogę coś zmienić w swoim życiu

Konkurs recytatorski

Poezja ma niezwykłą moc, burzy wszelkie granice rozumu, pozwala fantazjować, oddawać się marzeniom, zaznajomić się ze światem wyobraźni i wszelkiej twórczości.

Poezja ma moc stwarzania wszechświata w ludzkich umysłach, poeta jest uosobieniem najszlachetniejszych wartości. Wszystko to wie Bartosz Raczkowski, uczeń Zespołu Szkół Zawodowych, który 24 marca 2012r. wziął udział w eliminacjach do 57

Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego. Było zaledwie trzynastu uczestników. Tematyka tekstów straszliwie zróżnicowana. Można było usłyszeć o śmierci, nieszczęśliwej miłości, religijnych rozważaniach czy ludzkim odrodzeniu.

OKR został otworzony godzinnym koncertem Karoliny Cichej. Artystka śpiewała teksty bardzo mocne, co razem z jej delikatnym kobiecym wyglądem i niesamowicie ciepłym uśmiechem,

tworzyło widoczny kontrast. Mimo jego widoczności nie można było w ogóle się na nim skupić, gdyż mocny głos artystki dokonał swoistego retuszu.

Koncert rozpoczął się o godzinie 16.00, jednak w miarę upływu czasu stres w uczestnikach konkursu narastał i nie sposób było tego nie zauważyć.

Po koncercie walka rozpoczęła się. Jednym z jurorów była właśnie Karolina Cicha. Nie było cienia amatorszczyzny.

Rekolekcje

Rekolekcje to czas poświęcony odnowie duchowej poprzez modlitwę, śpiewy kościelne i spowiedź. Mają na celu oczyścić duchowo i pomóc odnaleźć się w świecie, w modlitwie, w Kościele.

To takie małe spotkania z Bogiem. W tym roku, rekolekcje trwały tylko jeden dzień i odbyły się, ku zdziwieniu wszystkich, nie w kościele, a na sali gimnastycznej w Sokole. Rekolekcje prowadził ksiądz Łukasz z jednej z raciborskich parafii. Przygotował ciekawe przemówienia,

zainteresował i zachęcił młodzież do modlitwy.

Rekolekcje zaczęły się o godzinie 9 rano. Ksiądz przywitał się ze wszystkimi i zaprosił do wspólnej modlitwy. Do niczego nie zmuszał, nie namawiał, tylko powtarzał: Jeżeli tego nie chcecie nie róbcie. To wasza wola. Tymi właśnie słowami wzbudził zaufanie u uczniów i sprawił, że każdy czuł się pewnie i swojo. Po krótkiej modlitwie mogliśmy usiąść i posłuchać propozycji rekolekcyjnych.



Zadbaliśmy o krzyż

Z uwagi na to, że coraz więcej osób cierpi na schorzenia związane z wadą kręgosłupa w naszej szkole uczniowie klasy II postanowili zaradzić temu problemowi i w ciekawy sposób przedstawili profilaktykę wad postawy.

Wielu z nas zapomina o tym, jak ważny jest kręgosłup. Często z przyzwyczajenia lub z braku kontroli własnego ciała nie utrzymujemy prawidłowej postawy. W wielu przypadkach jest to spowodowane brakiem wiedzy związanej z zapobieganiem schorzeniom kręgosłupa i wad postawy.

Nasza szkoła postanowiła zadbać o kręgosłupy uczniów i stawić kres złym postawom ciała. W tym celu uczniowie klasy II wykonali szereg użytecznych i ciekawych profilaktycznych działań. W dniu 20 marca odbył się apel. Cała akcja była prowadzona pod hasłem Profilaktyka dolegliwości

bólowych i dysfunkcji kręgosłupa. Apel dotyczył wad postawy. Tłumaczono i zachęcano .m. in. jak zapobiegać bólowi krzyża, jakie są objawy schorzeń kręgosłupa i przede wszystkim, jak leczyć i jaka jest profilaktyka.

Ciekawym elementem akcji okazała się demonstracja ćwiczeń, które mogą pomóc w odciążeniu kręgosłupa a na pewno utrzymać odpowiednią postawę ciała. Uczniowie II zaglądali do wybranych klas, by zaprezentować odpowiednie ćwiczenia zachęcające do dbania o kręgosłup. A wszystko to robili ubrani w tematyczne koszulki.

Akcji dopełniały plakaty wykonane również przez uczniów II. Były one rozwieszone na szkolnym korytarzu i przyciągały uwagę kolorystyką, krzykliwymi hasłami i pomysłowością wykonania.



Sport to zdrowie

Po zimie wielu z nas odkrywa kilka dodatkowych kilogramów i zanik formy. Zwłaszcza dziewczynom te spostrzeżenia często spędzają sen z powiek. Ale zamiast popadać w przygnębienie, ruszmy się z domu. Robi się coraz cieplej, więc zakres wyboru dyscyplin sportowych poszerza się o te na świeżym powietrzu, zarówno grupowe jak i indywidualne.

Nie dość, że roztacza się przed nami wizja schudnięcia tu i ówdzie, to jeszcze poprawiamy stan naszego zdrowia, które jest lepsze niż największe bogactwo. Z aktywności wynikają same korzyści. Zauważyło to już wielu, nawet sam Bruce'a Lee, który powiedział: Trening zajmuje się nie obiektem, ale duchem i emocjami człowieka. Przynosi również relaks a to kolejna zaleta uprawiania sportu.

Emil Zatopek powiedział: Jeśli chcesz biegać, przebiegnij kilometr... Jeśli chcesz zmienić swoje życie, przebiegnij maraton. Oczywiście nie od razu można osiągnąć taki rezultat, ale tylko ludzie, którzy nie wierzą nie wygrywają. A jedyną drogą rozwoju jest ciągle podnoszenie poprzeczki, a jedyną miarą sukcesu jest wysiłek, jaki włożyliśmy, aby go osiągnąć. W takim razie już samo wyjście z domu, wyciągnięcie zakurzonego roweru z piwnicy czy zebranie znajomych, aby rozegrać mecz jest działaniem godnym pochwały. Nie jest ważne, co robimy, ale czy w ogóle coś robimy. Każda forma pracy nad naszym ciałem i jego kondycją jest powodem do dumy. Można tańczyć, grać w siatkówkę albo koszykówkę, czy nawet ćwiczyć sztuki walki, byleby tylko nam się chciało. Kiedyś Steffi Graf niemiecka tenisistka zacytowała ważną myśl wypowiedzianą przez jej ojca, który powiedział, że jeśli naprawdę chce się osiągnąć cel, nie można spędzać czasu na martwieniu się, czy się wygra, czy przegra. Trzeba skupić się tylko na doskonaleniu. Miał on rację, ponieważ codziennie trzeba starać się wykraczać poza swoje możliwości. Tylko samozaparcie i wiara we własne możliwości może nam pomóc zrealizować plan powrotu do pełni sił sprzed leniwych miesięcy. Warto powalczyć choćby dla samego siebie. Nie przejmujemy się gorszym samopoczuciem, ale odważnie rzućmy sobie wyzwanie i osiągniemy cel. Nie jest sztuką wygrać, gdy ma się wysoką formę i jest się na wznoszącej. Sztuką jest, jak twierdzi Jacek Zieliński, zwyciężać, kiedy ma się słabszy dzień. Dzięki temu uzyskamy wzrost poziomu endorfin - grupy hormonów, które wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie, jak również lepszą samoocenę. Natomiast regularne uprawianie sportu obniża ciśnienie tętnicze oraz poziom cholesterolu.

Aleksandra Szyra

Wywiad z Mariuszem Teodorowiczem

Wywiad z Mariuszem Teodorowiczem, uczniem klasy 1k, na temat sportu, nauki, pasji przeprowadziła Nikol Hanslik.

Feniks: Opowiedz o sobie i swoich zainteresowaniach sportem.

Mariusz Teodorowicz: Mam 16 lat i chodzę do pierwszej klasy o profilu kucharz małej gastronomii. Od dawna interesuję się sportem, ostatnio różnymi sportami walki. Od dwóch lat intensywnie trenuję dżiu dżitsu, zapasy, boks.

Feniks: Gdzie trenujesz i jak często?

Mariusz Teodorowicz: Intensywny trening prowadzę od dwóch lat. Codziennie od poniedziałku do piątku, dwie godziny każdego dnia ćwiczę w Miejskim Ośrodku Sportu w Sokole pod czujnym okiem trenera, p. Piotra Kaszy.

Feniks: Dwa lata to już całkiem sporo. Są już jakieś sukcesy?

Mariusz Teodorowicz: Tak. Reprezentując barwy klubu sportowego Vengaza zajmuję I miejsce w Ogólnopolskim Turnieju NOGI FIGHT w Dzierżoniowie. W zawodach tych wzięło udział ponad 200 zawodników, dlatego I miejsce uważam za swój wielki sukces.

Feniks: Oczywiście, bardzo ci gratulujemy wspaniałych wyników. Czy zamierzasz kontynuować ten rodzaj sportu?

Mariusz Teodorowicz: Dzisiaj trudno mi snuć plany na przyszłość. Wiem, że byłoby mi trudno z tego wyżyć, dlatego nie myślę o tym. Trenuję, bo sprawia mi to przyjemność, robię coś, co



bardzo polubiłem. Uczę się nie tylko walki wręcz, ale również wielu innych umiejętności, chociażby takich jak samodyscyplina, dążenie do wyznaczonych celów, pokonywanie bólu nie tylko fizycznego, ale i psychicznego. Ponadto treningi i zmęczenie fizyczne po nich jest dobrym sposobem na rozładowanie frustracji, wyładowanie negatywnych emocji.

Feniks: Czyli twoje treningi nie są tylko ćwiczeniem mięśni, ale również charakteru?

Mariusz Teodorowicz: Oczywiście. Wielu ludzi sądzi, że

sporty walki to tylko bicie się do krwi, a tak naprawdę sporty walki to zasady, sztuka, czasem widowisko, ale zawsze z zasadami fair play. Tych zasad staram się przestrzegać również w życiu codziennym. Inaczej patrzę teraz na słabszych i mniejszych, nigdy nie używam wobec nich siły, nie wykorzystuję. Tak, treningi kształtują charakter.

Feniks: Sport to twoja pasja, a co z zawodem, który sobie wybrałeś?

Mariusz Teodorowicz: Bardzo lubię gotować, dlatego wybrałem zawód kucharza. Nie wiem, czy w

przyszłości będę pracował w tym zawodzie, ale dzisiaj uważam, że jest to dobry pomysł na życie.

Feniks: A inne zainteresowania? Czy masz jeszcze jakieś?

Mariusz Teodorowicz: Lubię grać z kolegami w różne gry zespołowe, np. siatkówkę czy koszykówkę. Czasem spędzam czas wędkując. W ubiegłym roku wzięłem udział w szkolnych zawodach wędkarskich i zdobyłem II miejsce.

Feniks: Życzymy więc kolejnych sukcesów nie tylko w sportach walki, ale również w zawodach wędkarskich.



Partner Lokalny Programu Społecznego „Szkoła bez przemocy”

polskapresse

tp

media regionalne

Program objęty Honorowym Patronatem Prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego

Szkoła bez przemocy

Jak pewnie większość z was wie, nasza szkoła bierze udział w akcji "Szkoła bez przemocy".

W związku z tą akcją wzięliśmy udział w trzech konkursach. Wprawdzie wygrać się nam nie udało, ale będziemy walczyć w następnych i ciągle liczymy na zwycięstwo. W ramach akcji "Szkoła bez przemocy" zostały zorganizowane spotkania z rodzicami uczniów ZSZ. Odbyły się one w dniach 26 i 27 marca 2012

roku o godzinie 16.00.

Były to spotkania (fachowo nazwane przez naszą Panią pedagog) profilaktyczno - prewencyjne. Nosiły tytuł : " Profilaktyka zachowań agresywnych i przemocowych w kontekście Euro 2012". Zajęcia poprowadził absolwent naszej szkoły, specjalista wydziału prewencji Komendy Powiatowej Policji w Raciborzu, asp. Mirosław Szymański.

Nasza szkoła jest bez wątpienia szkołą bez przemocy.

Wielokrotnie udowadniaлиśmy, że wszystkim nam zależy, aby nie zgadzać się na przemoc i angażować w budowanie jej jako miejsca przyjaznego uczniom, nauczycielom i rodzicom. Uczestnicząc w projekcie Szkoła bez przemocy zobowiązaliśmy się przestrzegać kodeksu, którego celem jest zminimalizowanie przyczyn agresji i przeciwdziałanie przemocy. Jego zasady to:

- 1..Szkoła jest wspólnotą.
 - 2.Wszyscy się szanujemy.
 - 3.Wspólnie działamy przeciw przemocy.
 - 4.Niczego nie ukrywamy.
 - 5.Zawsze reagujemy.
 - 6.Nauczyciel nie jest sam.
 - 7.Uczniowie, wiedzą, jak działać.
 - 8.Rodzice są z nami.
 - 9.Mamy sojuszników.
 - 10.Nagradzamy dobre przykłady.
- Program objęty jest Honorowym Patronatem Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Bronisława Komorowskiego.

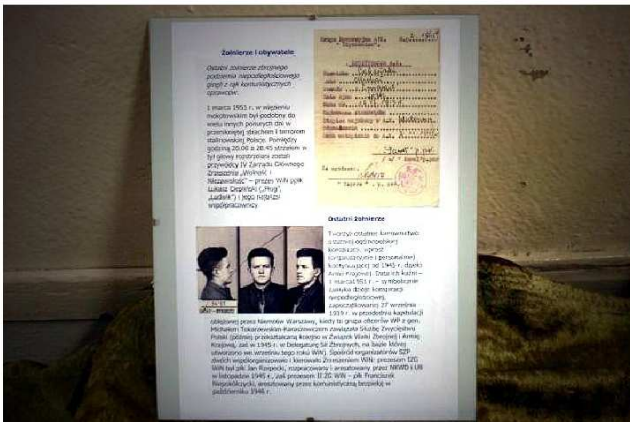
Święto Wyklętego Żołnierza

1 marca Samorząd Szkolny z pomocą nauczycieli historii i wiedzy o społeczeństwie zorganizował wystawę poświęconą losom Żołnierzy Wyklętych.

Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych ma być wyrazem hołdu dla żołnierzy drugiej konspiracji za świadectwo męstwa, niezłomnej postawy i przywiązania do tradycji niepodległościowych, za krew przelaną ojczyźnie.

W przygotowanie wystawy najbardziej zaangażowała się klasa II b, która przygotowała wszystkie potrzebne materiały do stworzenia wystawy.

1 marca po raz drugi obchodziliśmy w Polsce Narodowy Dzień Pamięci Żołnierzy Wyklętych. Został on ustanowiony w ubiegłym roku specjalną ustawą, podpisaną przez prezydenta Bronisława Komorowskiego, jako święto państwowe.



Skład redakcji:

OPIEKUNOWIE:
Mariola Szkurlat
Dariusz Kaptur

REDAKTOR NACZELNY:
Martin Rydygel

ZASTĘPCA RED. NACZ.
Bartosz Raczkowski

REDAKTORZY:
Dominika Silarska
Agnieszka Jaroszewicz
Aleksandra Szyra
Dorota Róg
Sara Turoń

Magdalena Łukoszek
Marlena Seroka
Nikol Hanslik
Natalia Sabaś
Agnieszka Lucia
Martin Kusma
Krzysztof Gromotka

ZDJĘCIA I FOTOEDYCJA:
Mgdalena Kajzar

KONTAKT:
zsz.feniks@gmail.com