

### **3 września br. nauczyciele i uczniowie rozpoczęli nowy rok szkolny 2012/13**

*Chcemy życzyć wszystkim Uczniom osiągnięcia, jak najlepszych wyników w zdobywaniu  
wiedzy, rozwijania swoich umiejętności i zainteresowań.*

*Niech szkoła będzie dla Was miejscem wielu nowych przyjaźni oraz radości.*

#### **WRZESIEŃ PIĘKNY MIESIĄC NA ROZPOCZĘCIE KOLEJNEGO ROKU NAUKI!**

*Nazwa miesiąca  
pochodzi od  
kwitnących w  
trakcie jego trwania  
wrzosów. Wrzesień  
ma 30 dni i jest  
dziewiątym  
miesiącem w roku.*



*Zanimi już pierwsze  
dni nowego roku  
szkolnego.*

*A już wkrótce:  
zimowa przerwa  
święteczna, ferie  
zimowe, wiosenna  
przerwa święteczna,  
zakończenie  
rocznych zajęć  
dydaktycznowycho  
wawczych i znów  
WAKACJE!!!*

*Terminy zgodne z  
rozporządzeniem Ministra  
Edukacji Narodowej i  
Sportu patrz str. 2*

*Jaki pierwszy wrzesień, taka będzie jesień.*

**23 września występuje  
równonoc, tego dnia  
zaczyna się jesień. Ta  
pora roku będzie trwała  
do grudnia.**

**Atrybutami września są  
kasztany, żołądzie,  
babie lato, grzyby.**

**NAUKA JEST PODSTAWĄ  
WSZECHSTRONNEGO  
ROZWOJU KAŻDEGO  
CZŁOWIEKA**

Zapraszamy na naszą stronę [ekonomikrybnik@wp.pl](mailto:ekonomikrybnik@wp.pl)

Wszystkich uczniów ZSEU  
zachęcamy do zapoznania się z  
organizacją roku szkolnego.  
Ceka niespodzianka :)  
dodatkowe dni wolne od zajęć  
dydaktycznych.



**PAMIĘTAJCIE:**  
8 Wrzesień: Dzień Dobrej  
Wiadomości  
13 Wrzesień: Dzień  
Programisty  
22 Wrzesień: Dzień Bez  
Samochodu  
23 Wrzesień: Dożynki -  
Święto Plonów  
**30 Wrzesień: Dzień  
Chłopaka!**



## Międzynarodowe Targi Technologii Przetwórstwa Spożywczego w Chorzowie.

ZSEU jako jedna z czterech szkół w regionie została zaproszona do udziału w pokazach gastronomicznych organizowanych w ramach targów przez firmę Weindich oraz firmę GM Gastro. Uczniowie w trakcie pokazu współpracowali z wyjątkowym szefem kuchni panem Wojciechem Harapkiewiczem.

Organizatorzy Targów

Uczniowie wykonali wiele smaczkowych potraw z ryb i owoców morza

Naszą szkołę reprezentowali: Karolina Węgrzyn, Przemysław Misztal, Karol Karpiak oraz Martyna Rusin.



**GM Gastro**

Wojciech Harapkiewicz gotował m.in. dla Dalajlamy XIV, Państwa Kwaśniewskich oraz Lecha Wałęsy.

Nad przebiegiem pokazu czuwał znakomity szef kuchni, laureat wielu prestiżowych konkursów ogólnopolskich i międzynarodowych - pan Tomasz Nowak

### **WIZYTA NAJLEPSZEGO KUCHARZA POLSKI W ZSEU W RYBNIKU**

**Weindich**

Może w Rybniku Mistrz znajdzie "perełki" sztuki kulinarnej?



### **Robert Sowa będzie gotował z młodzieżą !**

Organizatorem i sponsorem pokazu jest współpracująca ze szkołą wiodąca na rynku firma Prymat z Jastrzębia Zdroju.

W dniu 24 września w Zespół Szkół Ekonomiczno Usługowych w Rybniku gościć będzie znakomity kucharz ze Studia Kulinarnego Roberta Sowy z Warszawy. Wraz z Mistrzem przeprowadzą oni pokaz kulinarny dla uczniów klas o profilu gastronomicznym. Robert Sowa to nie tylko wybitny kucharz, ale

także felietonista i autor licznych książek kucharskich, występujący w wielu programach telewizyjnych związanych z gastronomią i organizator konkursu "Kulinary Talent" pozwalający odkryć wybitne zdolności wśród młodych i zdolnych kucharzy.



## TROCHĘ HUMORU NA DOBRY POCZĄTEK ROKU SZKOLNEGO

Nauczycielka do Jasia:

- Jasiu dlaczego nie było Cię wczoraj w szkole?
  - Bo mama wyprała mi skarpetki.
  - I to był powód, żeby nie iść na sprawdzian?
- Nie, proszę pani, ale na tych skarpetkach miałem ściągę.

Do szkoły wpada spóźniony Jaś. Na jego widok dyrektor woła: - Dziesięć minut spóźnienia! Jaś: - Nie może być! Ja też!

**Zimowa przerwa świąteczna - 23 -31 grudnia 2012 r.**

**Ferie zimowe - 11 - 24 lutego 2013 r.**

**Wiosenna przerwa świąteczna - 28 marca - 2 kwietnia 2013 r.**

**Zakończenie zajęć w klasach programowo najwyższych w szkołach ponadgimnazjalnych - 26 kwietnia 2013 r.**

**Zakończenie zajęć w klasach programowo najwyższych ZSZ i szkół policealnych - 14 czerwca 2013 r.**



**Zakończenie rocznych zajęć dydaktycznowychowawczych - 28 czerwca 2013 r.**

**29 czerwca - 31 sierpnia 2013 r. - WAKACJE!**



### UŚMIECHNIJ SIĘ!

Jasio dlaczego ciągle spóźniasz się do szkoły? pyta nauczyciel Bo niemożę się obudzić na czas..  
Nie masz budzika?  
Mam, ale on dzwoni kiedy ja śpię.

**DO WAKACJI POZOSTAŁO TYLKO 290 DNI CZYLI 9 MIESIĘCY I 2 TYGODNIE :)**

Mówi nauczycielka: - W mojej klasie, dzieci są bardzo muzykalne. Wszystkie grają mi na nerwach.

Siedzą dwaj uczniowie: - Wiesz, czasem ogarnia mnie wielka ochota, żeby się pouczyć. - I co wtedy robisz? - Czekam, aż mi przejdzie.

Rys. Danusia Słonna



Odmawiam odrobienia pracy domowej. Moim zdaniem jej zakres wykracza poza nową podstawę programową.

### PAMIETAJ ZŁE DNI MIJAJĄ

Nasz nauczyciel mówi sam do siebie  
Wasz też?  
-Nie, nasz myśli, że go słuchamy.

# ZDROWE I SMACZNE DRUGIE ŚNIADANIE

Prawidłowe żywienie jest kluczem do zdrowia i doskonałego samopoczucia, Nieracjonalne zaś może spowodować uczucie zmęczenia, brak energii, trudności w koncentracji, częste infekcje, poważne choroby, nadwaga, otyłość itp. Wszyscy o tym wiemy, ale czy stosujemy w życiu codziennym?

Śniadania są niezwykle ważne, gdyż są pierwszym posiłkiem po długiej przerwie nocnej. Równie ważne jest drugie śniadanie.

To ono dostarcza nam energii podczas długich godzin spędzonych w szkole. Czy musi to być zawsze "sucha buła zapijana oranżadą"? Nie. Proponujemy wam ciekawsze wersje np.: kanapki z pieczywa mieszanego, z serem camembert, pomidorkami cherry, kiełkami i odrobiną polędwicy. Zamiast



tłustych i słonych chipsów pyszne przekąski (suszone plastry jabłka, gorzka czekolada, morele itp.) oraz dużo owoców, które wystarczy tylko umyć przed zjedzeniem (jabłka, gruszki, banany, brzoskwinie). Do picia najlepsze są soki i to te naturalne lub woda. Fantastycznym pomysłem są koktaile. Bardziej pracowitym osobom podsuwamy pomysł sałatek, surówek

## DBAJ O ZDROWIE

Zaleca się, aby ten posiłek dostarczał ok. 10-15% dziennego zapotrzebowania na energię.

## TO PODSTAWA

Ogranicz posiłki zbyt tłuste i zbyt słodkie, które mają nadmierną gęstość energetyczną. Oznacza to, że w małej masie pożywienia znajduje się zbyt wiele kalorii.

## DOBREGO SAMOPOCZUCIA

a także muffinek słonych i słodkich, które można zapakować w super modne pojemniki. Śniadanie nie musi być nudne.

## STRÓJ WIZYTÓWKĄ PRACOWNIKA



Kucharz to człowiek, który jest najważniejszy w kuchni i odpowiada za wszystkie potrawy. To on musi pilnować by wszystkie prace realizowane były na należytych poziomach, gdyż świadczy to o profesjonalizmie całej kuchni oraz restauracji. Na podstawowy strój składa się: biały kitel, zapaska, spodnie, obuwie, oraz capka kucharska. Kucharz powinien wyglądać schludnie, czysto i elegancko niezależnie od

## JUŻ 18.09.2012 r. w ZSEU ODBĘDZIE SIĘ SPRZEDAŻ ODZIEŻY OCHRONNEJ.

kategorii zakładu gastronomicznego ponieważ jego atrakcyjny wygląd sprawia, że bardziej angażuje on się w swoją pracę a tym samym wpływa na jakość świadczonych usług.

## UWAGA KONKURS!

Pierwsza osoba która zgłosi się do gabinetu 10 D w ZSEU i odpowie na pytanie: Jakiej części stroju brakuje na fotografii - otrzyma nagrodę!!