

## Niech żyje ba!!! Studniówka maturzystów ZSZ

18 stycznia w Restauracji Bravo, na 100 dni przed maturą, spotkali się wygłodniałi dobrej zabawy tegoroczni maturzyści Zespołu Szkół Zawodowych. Towarzyszyli im partnerzy i zaproszeni na tę uroczystość nauczyciele.

**"Zawždy tak bywało,  
Gdy 100 dni nauki zostawało,  
Wielce godni Żakowie,  
Biesiadowali na zdrowie"**

O wspaniałej zabawie studniówkowej czytaj na str. 2



## Weekend jest nasz!!!

Weekend to najbardziej oczekiwana część tygodnia. Po dniach spędzonych w szkole na nauce młodzież z całej Polski dokładnie planuje te weekendowe dni lub też zdaje się na to, co spontanicznie wpadnie jej do głowy. Jedno jest pewne, odpoczynek i zabawa to motyw przewodni tych wolnych dni.

**Gdzie i jak może spędzić weekend raciborska młodzież?** Wielu młodych, również z naszej szkoły, sobotnie wieczory spędza w pubie "Trzynastka". Spotykają się tam, aby wspólnie oglądać mecze, rozegrać partyjkę bilarda,

czy też po prostu posiedzieć i porozmawiać ze znajomymi. Jednak wielu w Raciborzu nie znajduje nic dla siebie, dlatego są tacy, którzy wybierają dyskotekę Clubu "Magic" w Krzyżanowicach. Tam, wiadomo, jak to na dyskotekach, jest wiele ludzi, głośna muzyka, a zabawa trwa często do wczesnych godzin porannych. Oczywiście nie wszyscy lubią miejsca tego typu, więc znajdują się tacy, którzy wolą spędzać wolny czas w domu, w kameralnym gronie kilku przyjaciół. Tam też może być fajnie. Iza

## Co z tym egzaminem?

**Egzamin potwierdzający kwalifikacje zawodowe jest formą oceny poziomu opanowania wiadomości i umiejętności z danego zawodu ustalonych w standardach wymagań.** Uczniów naszej szkoły interesuje egzamin, który odbędzie się w sesji letniej, ponieważ szkołę kończą w kwietniu (technika) i w czerwcu (klasy zawodowe). Do etapu pisemnego wszyscy przystąpią 17 czerwca 2013r, w poniedziałek o godz. 12.00. Natomiast etap praktyczny dla

absolwentów techników będzie trwał od 18 do 21 czerwca 2013r, natomiast dla absolwentów zasadniczych szkół zawodowych od 1 lipca do 9 sierpnia 2013r.

Do egzaminu potwierdzającego kwalifikacje zawodowe przystąpią wszyscy uczniowie z klas IV A(24), IV B(23), IV C(18), 2 h(18), 2 k(19), 3 d(15), 3 e(20), 3 f(24), czyli uczniowie uczących się w zawodach m.in. chemicznym, gastronomicznym, hotelarskim fryzjerskim, cukierniczym, rolniczym. Marlena

## Baw się z głową!

## Bądź bezpieczny na ferie

**Tańcz głupia tańcz swoim życiem się baw...Cudownie było by bawić się i o niczym nie myśleć. Ale to chyba nie w dzisiejszych czasach.** Idąc do dyskoteki, oprócz dobrej zabawy, musimy pamiętać o zagrożeniach, jakie na nas czyhają. Należy zacząć od odpowiedniego ubioru, żeby nie był zbyt wyzywający i

nie zwracał niepotrzebnej uwagi. Bawiąc się, powinniśmy być w otoczeniu znajomych. Chodzi o to, by nie pozostawać nawet przez chwilę samemu, bo tyle wystarczy, by ktoś zauważył nas i wykorzystał naszą naiwność czy brak doświadczenia.

Kiedy postanawiamy kupić coś do picia to musimy pamiętać, by wypić to do końca. Czasami naszą szklankę zostawiamy na stoliku - błąd! Ktoś może wrzucić do niej coś, co spowoduje utratę naszej

świadomości lub tylko chwilowe zamroczenie. Wielokrotnie widziałam leżące na schodach, pod oknem, pod drzewem piane lub czymś odurzone dziewczyny. Straszne mówi Magda z IIb. Jeżeli już pijemy alkohol pamiętajmy o przysłowiu "Co za dużo to niezdrowo". Przy barze na dworze lub w ubikacji, gdy cię ktoś poczęstuje papierosem odmów, gdyż papieros może zawierać marihuanę lub inny narkotyk.

Pamiętajmy również, by wracając do domu mieć zapewniony transport przez zaufanych przyjaciół, a nie nowo poznanych znajomych.

Musisz też pamiętać, że jeśli jesteś świadkiem jakiegoś wypadku, dziwnej sytuacji, która wzbudza twój niepokój, zadzwoń na policję lub pogotowie ratunkowe. Twoja szybka reakcja i refleks mogą uratować komuś zdrowie a może i życie. Miej zawsze oczy otwarte.

Patrycja



# Na 100 dni przed maturą...

Na ten dzień czekaliśmy całe 4 lata. Najważniejszy bal w życiu. Studniówka, bo o niej tu mowa, daje do zrozumienia, że powoli czas pożegnać się ze szkołą średnią. Musimy powitać dorosłe życie, którego początkiem jest zdanie egzaminu dojrzałości.

Przez cztery lata nie szczędziliśmy naszych wysiłków, zdobywaliśmy wiedzę, pracowaliśmy, by osiągnąć wyznaczone cele. Dzisiejszego wieczoru pragniemy odłożyć na bok wszelkie troski i zmartwienia, by naszym udziałem stała się tylko i wyłącznie dobra zabawa - tak rozpoczęli swoją uroczystość studniówkową tegoroczni absolwenci klas technicznych Zespołu Szkół Zawodowych.

Ten studniówkowy bal mogą uznać za własny uczniowie, którzy w kwietniu 2013r. opuszczą mury naszej szkoły: uczniowie klasy IVa, których wychowawcą jest p. Anna Czerwińska, uczniowie klasy IVb, których wychowawcą jest p. Beata Łodziak oraz uczniowie klasy IVc, których wychowawcą jest p. Patrycja Ciemienga.

Agnes

## Dzień studniówki to stres od rana...

Każdy z nas przygotowywał się do studniówki miesiącami. Dziewczyny szukały idealnej sukienki, chłopcy odpowiedniego garnituru. Geny kreacji czasem były kosmiczne, ale to nieważne, grunt, by świetnie wyglądać. Do tego odpowiednie buty, dodatki. Trzeba prezentować się perfekcyjnie!

Dzień studniówki to stres od rana. Jest mało czasu, bo impreza zbliża się wielkimi krokami, a trzeba załatwić tyle rzeczy. Przygotowania idą pełną parą. Kosmetyczka, fryzjer i dopracowanie swojego wyglądu w domu, by wyglądać olśniewająco.



Studniówka ZSZ odbyła się w 18 stycznia 2013 w tworkowskim BRAVO. O godzinie 18.00 tegoroczni maturzyście uroczystie powitali wszystkich przybyłych tego wieczoru: **"Na początku wieczoru dzisiejszego, chcielibyśmy powitać nauczyciela każdego, wszystkich członków dyrekcji niezwykle szanowanej oraz nasze**

**wychowawczynie kochane. Ponadto witamy rodziców i osoby towarzyszące, niecierpliwie w stronę parkietu spoglądające"**. Tradycyjnie studniówkowy bal rozpoczął polonez.

Po części oficjalnej zaczęła się świetna zabawa. Każdy wyglądał wspaniale. Sukienki maturzystek były różnorakie, zachwycaly fasonami i kolorami.

Bawiliśmy się super. Czasem tańce przerywali nam fotografowie. Porywali nas na sesje zdjęciowe lub filmiki. No, ale taki już urok tego dnia. Kiedy fotografowie i kamerzyści zrobili wystarczająco dużo zdjęć i ujęć, mogliśmy się bawić bez żadnych przerw (chyba, że takową przerwę zrobił zespół). Uczniowie klas IVa i IVc przygotowali część

artystyczną. Postarali się bardzo, dzięki nim cała sala śmiała się do łez. Udało im się rozbawić wszystkich, i uczniów, i nauczycieli. Wszystkie klasy przygotowały podziękowania dla swych wychowawców za ich trud wychowywania, naukę i pomoc okazywaną nam przez całe 4 lata. Nie brakowało momentów wzruszenia i wspólnych tańców z wychowawcami.

Maturzyści, jeszcze przed rozpoczęciem tańców i piosenek na parkiecie, odczytali wspaniałe przesłanie na ten studniówkowy wieczór: **"Mielibyśmy jedno ogromne życzenie: niech się każdy bawi do samego rana, a ta studniówka z tego niechaj będzie znana, że osoby towarzyszące dotrzymały nam kroku, że żaden nauczyciel nie stał**

**nawet minuty z boku. Że nikogo podczas tańca nie zmorzył sen błogi i że wszystkich jutro będą boleć nogi"**. Studniówkowa noc pozostanie nam w pamięci na zawsze, jako że bawiliśmy się do białego rana. I nie ma w tym przesady. Niektórzy z nas w domy byli dopiero o 6.00 rano.

Agnes

## Raciborski zamek...zdobyty

Tak tak. Zamek Piastowski w Raciborzu został zdobyty 30 stycznia przez uczniów klasy IIIb. W tym dniu postanowili oni wraz z p. M. Szkułat i p. I. Kogut zwiedzić perłę gotyku śląskiego. To dzięki przewodnikowi, p. Grzegorzowi Wawocznemu dowiedzieli się, że raciborski zamek był areną

wielu ważnych wydarzeń, że w zamku tym wychowała się matka króla Władysława Łokietka, że to tu urzędował Mieszko I Laskonogi, wnuk Bolesława Krzywoustego. Z ust przewodnika usłyszeli sporo ciekawych legend oraz historii o mieszkańcach i gościach zamku, historii często mrocznych i tajemniczych.

Sara



## Samorząd Uczniowski

### Wybory do Samorządu Uczniowskiego

Za niedługo w naszej szkole odbędą się wybory do SU. Z racji tego, że obecny przewodniczący - Bartosz Raczkowski jest w klasie maturalnej i za niedługo kończy szkołę, należy wybrać osobę,

która przejmie po nim tę funkcję. Oprócz tego odbędą się wybory zastępcy oraz protokolanta. Po to abyście mogli poznać kandydatów, na korytarzach zawisły plakaty ze zdjęciami i krótkim opisem. Po feriach każdy z Was będzie mógł oddać głos na jednego z kandydatów.

# Ruch to zdrowie!

Moda na szczupłe, piękne ciało jest teraz w modzie. Można mówić o kulcie ciała, które we współczesnym świecie zaczyna być coraz bardziej cool. Coraz więcej z nas chce wyglądać jak najlepiej, jak najmłodziej, jak najbardziej sexi. Dlatego jak grzyby po deszczu powstają w wielkich miastach i małych miejscowościach siłownie, fitness kluby, gabinety masażu, odnowy biologicznej oraz coraz modniejsze, świadczące kompleksowe usługi, ośrodki SPA.

I tylko na lekcjach wychowania fizycznego coraz więcej uczniów unika wysiłku fizycznego. Coraz więcej uczniów przynosi całoroczne zwolnienia lekarskie. I nie zawsze są one wynikiem faktycznej choroby. **Pani Danuta Skurk wicedyrektor i nauczyciel wychowania fizycznego w naszej szkole tak o tym mówi** - Jest to problem dość stary, niestety nasilający się. Jeżeli chodzi o uczniów klas technikum naszej szkoły to z przyjemnością obserwuję, że uczniowie walczą o wysokie średnie, zależy im, więc chodzą na wf. Gorzej jest w klasach zawodowych. Duża część uważa, że ocena z wfu do niczego nie jest im potrzebna, więc można nie chodzić. Czasami dopiero koniec roku szkolnego i zagrożenie oceną niedostateczną lub nieklasyfikowaniem mobilizuje do aktywności na lekcji.

Martin

## Pani Danuta Skurk o aktywności fizycznej

**F:** Skąd pomysł na bycie nauczycielem?

**D.S.:** Można powiedzieć, że jestem wuefistą z powołania, zawsze radował mnie ruch fizyczny. Stwierdziłam, że jedynym zajęciem, które da mi satysfakcję w życiu będzie praca z młodzieżą. Jeszcze



na studiach, w czasie praktyk studenckich, zetknęłam się z dziećmi z klas 1-3 szkoły podstawowej i wiedziałam, że praca z maluchami jednak nie dla mnie. Nie wyobrażam sobie siedzenia za biurkiem, ponieważ od dawna miałam zbyt dużo energii.

**F:** W jaki sposób motywuje Pani uczniów do regularnych ćwiczeń na lekcjach wfu?

**D.S.:** Moim uczniom staram się uświadomić, że ruch ma dawać przede wszystkim radość. Na lekcji nie oceniamy tylko sprawności fizycznej, ale w 50% aktywność. Mamy oceniać przede wszystkim postępy a

nie sprawność. No cóż? Nie każdy rodzi się sportowcem. Staramy się również podkreślać, że ruch fizyczny pomaga utrzymywać dobrą sylwetkę, kobietom o wiele lepiej znosić okres ciąży czy porodu, gdy aktywnie ćwiczą.

**F:** Ruch to zdrowie! To zdają się wiedzieć wszyscy. Skąd w takim razie tyle zwolnień z zajęć wfu wśród uczniów naszej szkoły?

**D.S.:** Myślę, że może to być wynik lenistwa, ale bardziej braku wiedzy na temat skutków siedzącego trybu życia.

Martin

## Żyj zdrowo!

1. Bądź spontanicznie aktywny (chodź, skacz, biegaj)

2. Bierz udział w zajęciach ruchowych podczas zajęć szkolnych

3. Bierz udział w zajęciach fizycznych po lekcjach

4. Skacz na skakance

## Żyj zdrowo!

5. Jeździj na rowerze

6. Jeździj na wrotkach lub rolkach

7. Pływaj na pływalniach krytych i basenach otwartych.

8. Uprawiaj wędrówki górskie, zdobywaj szczyty

## Złote myśli sportowca

**Cytaty motywujące sportowców, doskonale sprawdzają się w wielu innych sytuacjach, gdyż większość z nich mówi o tym, jak pokonać samego siebie i sięgać po to, co w pierwszej chwili wydaje się niemożliwe.**

Życie ludzkie to jakby olbrzymie zawody sportowe, których jesteśmy

zarówno uczestnikami, jak i widzami.

Antoni Gołubiew

Każdy rodzaj sportu niesie ze sobą bogaty skarbiec wartości. Ćwiczenie uwagi, kształcenie woli, wytrwałości, odpowiedzialności, znoszenie trudu i niewygód.

Arkadiusz Gołaś

Ruch jest w stanie zastąpić

prawie każdy lek, ale wszystkie leki razem wzięte nie zastąpią ruchu.

Bezruch jest chorobą, ruch powrotem do zdrowia.

Niech refleksję przyniosą również słowa Quentina Tarantino -Dla mnie oglądanie sportu w telewizji byłoby torturą

Magda

## Bądź aktywny tej zimy!

Luty to w województwie śląskim czas ferii, a skoro tak to z całą pewnością jest to czas zimowego szaleństwa. **A gdzie tu w Raciborzu poszaleć na nartach? Można w okolicy. Gmina Krzyżanowice zaprasza na stok Urbanek w Tworkowie.** Warunkiem korzystania z wyciągu jest uiszczenie opłaty i przypięcie na lewym ramieniu zwrotnej

opaski identyfikacyjnej. Organizator zastrzega sobie, że przypadku niekorzystnych warunków atmosferycznych, wyciąg może zostać zamknięty. Miejmy nadzieję, że do tego jednak nie dojdzie. A ile zapłacimy za korzystanie ze stoku? Młodzież w wieku ponadgimnazjalnym musi zapłacić 6 zł. A za wypożyczenie sprzętu 24 zł.



## Czy nie za tłusto w Tłusty Czwartek?

Tłusty czwartek, czyli ostatni czwartek przed Środą Popielcową i Wielkim Postem, a zarazem ostatnia przed Wielkanocą okazja, by zaszaleć i zaspokoić niepoehamowany w tym dniu apetyt na okrągłe, lukrowane bądź posypane cukrem pudrem, nadziane konfiturą z róży, adwokatem, budynie, makiemnieważne, pączki. Szacuje się, że Polacy w tym dniu spożywają wspólnie około 100 milionów tych, smażonych w głębokim tłuszczu, specjalów. Jakoś w tym dniu nie pamiętamy, że w zależności od nadzienia jeden pączek zawiera nawet 400 kalorii. A kalorie te nie tak łatwo zgubić. Aby

spalić jeden pączek można np. biegać pół godziny z prędkością 11km/h, albo przez 2 godziny malować ściany, albo przez 4 robić na drutach. Uffff...

**Pyszne są pączusie z różnym nadzieniem, także z advocatem bardzo sobie cenię.**

**Na te z marmoladą patrzę kosym oczkiem, a gdyby tak zrobić je z wędzonym boczkem?**

Boczek to jednak również specjal wysoko kaloryczny. 100 gram zawiera ok. 517 kcal. Duuużo. Odradzamy więc i pączusie, i boczuś.

Marta



# Patron zakochanych

Nie ma chyba osoby, która nie wiedziałaby, czym są walentynki i jakie są tradycje tego dnia, ale czy wiemy, kim był patron zakochanych św. Walenty?

W tradycji chrześcijańskiej odnajdujemy informacje o co najmniej trzech świętych o imieniu Valentine lub Valentinus. Jedna z legend mówi o duchownym, który przeciwstawił się rozkazowi imperatora Rzymu Klaudiusza II zakazującego udzielania ślubów młodym mężczyznom, jako że wg doradców Klaudiusza nieżonaci mężczyźni byli lepszymi żołnierzami. Za to nieposłuszeństwo duchowny Walenty został skazany na śmierć. Inna historia mówi o młodym człowieku, który za pomoc prześladowanym chrześcijanom został skazany na śmierć. Z więzienia wysłał swojej ukochanej list z podpisem From Your Valentine. Napis ten jest używany do dzisiaj na walentynkowych kartkach.

Do Polski obchody walentynkowe trafiły w latach 90. XX wieku z kultury francuskiej i krajów anglosaskich, a także wraz z kultem świętego Walentego z Bawarii i Tyrolu. Święto to konkuruje o miano tzw. święta zakochanych z rodzimym świętem Sobótki. Klaudia

## Walentynkowe wierszyki dla nauczycieli

14 lutego zakochani kupują sobie drobne prezenty, chodzą do kina na romantyczne filmy o miłości, wysyłają kartki z sercami. Z okien wystawowych małych sklepów i wielkich galerii wзира komercja. I wszyscy wiemy, że w tym dniu od tego uciec się nie da. A skoro tak, to serc, słodkich lizaków, pięknych ballad o miłości nie mogło zabraknąć również w naszej szkole. Przez szkolny radiowęzeł popłynęło wiele ciepłych, romantycznych słów, życzeń poezją składanych kierowanych nie tylko do uczniów. Młodzież szkolna piękne walentynkowe wiersze skierowała do swych nauczycieli. Czytajcie i podziwiajcie:

**Pani Dębczak fajna Ania**, ciągle uczy nas czesania. Włosy kręci i prostuje, ciągle wsuwek nambrakuje. Pięknie strzyże, modeluje jak potrzeba ufarbuje.

**Panią Pośpieszny kocha cała szkoła**, bo jest od rana zawsze wesola. Czasem nakrzyczy i wstawi



dwóje, ale najczęściej z nami żartuje. W kuchni wymiata, że aż miło, oby się to szybko nie zmieniło.

**Wszyscy Panią Szkurłat kochamy**, chociaż piątek u niej nie mamy. Zawsze nas czymś zaskakuje, więc z polskiego są liczne dwóje. Lecz dzięki niej na maturze, nikt nas nie zagnie na lekturze.

**Panie chemiczki są wyjątkowe**, pierwiastków nauczyć nas gotowe. Aby na lekcji nie było nudzenia, przeprowadzają nam doświadczenia. A wtedy kiedy coś z hukiem wybucha, my mamy uśmiech od ucha do ucha.

**Pani Dempniak wszystkim znana, przez nas lubiana i kochana.** Zdrowego

rozsądku nakazuje, bo w dzienniku sama dwóje. Do kościoła każe chodzić, bo stamtąd święty Walenty się wywodzi.

**Panią Iwonę Kogut bardzo cenimy**, ale szokujemy, gdy jakąś datę wykujemy. Lecz kiedy się historii nie nauczymy, bardzo ją wtedy zasmucimy!

Kiedy jakąś puszkę znajde,



## Szałość na miejskim lodowisku

Tego roku zima nam nie straszna. I choć na dworze śnieg i mróz, to i tak kto chce potrafi się wspaniale bawić. Udowodnili to uczniowie klasy IIIb. Minusowa temperatura nie zniechęciła spragnionych atrakcji na świeżym powietrzu. Do nóg przypięli łyżwy i naładowani pozytywną energią oddali się

szałości na lodowej tafli. Jak się okazało sztuczne lodowisko to wspaniała atrakcja nie tylko dla najmłodszych, ale dla wszystkich tych, którzy pragną beztrudnego powrotu do przeszłości. Czyli dla całkiem już dorosłych, pozytywnie zakręconych z IIIb. Magda

**zrobię pani Ani Czerwińskiej frajdę**. Bo pani Ania kocha biologię i na jej szanowanie ogłasza modę.

**Pan Darek Kaptur jest wspaniały**, nigdy nam nie wstawi pały. My go za to doceniamy i za przewodnika mamy.

**Pana Artura Sudenisa bardzo lubimy** i dlatego z

nim ćwiczymy. Lekcja WFu jest z nim ciekawa, bo jego ćwiczenia to świetna zabawa.

**Znamy i kochamy pana Wojciecha Kornela**, ponieważ Jego przedmiot to matematyka. Jego hobby to informatyka, ale na matematyce daje uwagi do dziennika.

Klaudia i Magda

## O roku trzeba mówić

4 lutego obchodziliśmy Światowy Dzień Walki z Rakim. W tym dniu nikt nie świętuje. W tym dniu nie cieszą się nawet ci, którzy pokonali chorobę nowotworową. **W Zespole Szkół Zawodowych w tym dniu odbył się apel, który poruszał problem onkologii i ochrony zdrowia oraz polityki**

**społecznej w Polsce.** Choroba nowotworowa ciągle traktowana jest jak społeczny i medyczny straszak. Nic dziwnego. Boimy się tego, czego nie jesteśmy sobie w stanie wytłumaczyć. Mówienie o roku pobudza naszą empatię wobec chorych i zmienia nasze podejście do samej choroby.

Natalia



## Skład redakcji

**OPIEKUNOWIE**  
Mariola Szkurłat  
Dariusz Kaptur

**REDAKTOR NACZELNY**  
Martin Rydygel

**ZASTĘPCA RED. NACZ.**  
Bartosz Raczkowski

**REDAKTORZY**  
Dominika Silarska  
Agnieszka Jaroszewicz  
Dorota Róg  
Sara Turoń  
Magdalena Łukoszek

Marlena Seroka  
Angelika Prządka  
Wiktoria Pych  
Karina Kilian  
Aleksandra Bulenda  
Katarzyna Kafara  
Aleksandra Skibińska  
Magdalena Heisig  
Marta Urbanek  
Natalia Sabaś  
Martin Kusma  
Filip Mazur

**KONTAKT**  
zsz.feniks@gmail.com