

Drodzy Maturzyści!

Życzymy Wam

Prostych pytań i jasnych odpowiedzi – aby uzyskany wynik był jak najbliższy tego wymarzonego, by mógł otworzyć Wam drzwi do kierunku i uczelni, na którym/ której szczególnie Wam zależy.

Redaktorzy Feniks flesza

Mamo, droga mamo...

Dzień matki – święto będące wyrazem szacunku i podziękowań za trud włożony w nasze wychowanie, czyli krótko mówiąc święto to jest ukłonem w stronę wszystkich mam. Tradycją jest obdarowywanie mam drobnymi upominkami. Nie muszą być to duże prezenty, ale symboliczne podarki, które świadczą o naszej pamięci i wdzięczności. Jeżeli nie wiecie czym w tym roku obdarować swoją ukochaną mamę, możecie najwyczejniej w świecie upiec jej ciasto albo kupić jej ulubione kwiaty. Skromny, zwykły prezent potrafi ucieszyć najbardziej.

Do urn wyborczych MARSZ!

W ciągu czterech dni, 22-25 maja, blisko 400 mln uprawnionych do głosowania mieszkańców 28 krajów UE ma wyłonić 751 nowych eurodeputowanych. W naszej szkole wielu uczniów posiada już prawa wyborcze, więc warto zastanowić się komu powierzymy swój głos - na Śląsku możemy głosować na 120 kandydatów z 12 partii. Wśród kandydatów znajduje się m.in. Tomasz Adamek - mistrz wagi ciężkiej organizacji IBF, IBO, WBC, startujący z listy Solidarnej Polski. Czy to dobry kandydat ocenimy 25 maja. W 2009 roku do urn poszło 24% Polaków, jak będzie teraz?

Czas matur!!!



fot.nowiny.pl

Zakładanie białych koszul, zapach perfum ogarniających Ich ciała, czyszczenie butów i ostatnie poprawki przed lustrem. Buziak od mamy w policzek, wtulenie w silne ramiona taty i słowa "powodzenia, będzie dobrze!", które są

już tak oklepane, ale które w pewnym stopniu podnoszą na duchu. Do kogo kierowane były te słowa? Do naszych tegorocznych maturzystów. To im należą się serdeczne uśmiechy nauczycieli, skinienia głowy dyrektorów, czy

. Zarówno „Potop” jak i „Wesele” napisane są specyficznym językiem, niekoniecznie dla wszystkich zrozumiałym. Natomiast za łatwy uznali egzamin z j.angielskiego. O matematyce woleli nie mówić. Zdołaliśmy jednak namówić na krótką

rozmowę Mateusza z klasy IVB - Najtrudniejsza była matematyka, trudniejsza od próbnej i od poprzednich matur. Teraz boimy się o wynik. Wiemy jednak, że nie możemy się załamywać.



fot.naszraciborz.pl

Na działce też jest miło!

Otoczona zielonym murem krzewów działka może się stać wspaniałym miejscem do wypoczynku i regeneracji sił po majowym i czerwcowym wysiłku związanym z przyswajaniem wiedzy. Wysokopienny sad, brzęcząca pszczołami lipa, rabatka bogato obsadzona wiosennymi kwiatami, których zapach potrafi odurzać mogą się stać wymarzoną, wygodną i także intymnym miejscem sobotnio-niedzielnego relaksu.

Jeżeli nie stać nas na weekendowy wyjazd w góry, jeżeli czas nam na to nie pozwala, jeżeli w końcu nie mamy z kim i nie wiemy gdzie to tylko na działkę. Oczywiście w towarzystwie serdecznej koleżanki lub kolegi! Wypoczynek w działkowej oazie – bezcenny!!!

Spacerkiem po Wiśle

Cudowny trzydniowy wypoczynek w Wiśle zafundowali sobie uczniowie klasy IIIb Technikum Analitycznego. Do tego przepięknego górskiego miasteczka wybrali się ze swoją wychowawczynią p. M. Monkiewicz oraz p. L. Synowską. I choć początek wycieczki wiązał się z poważnym wysiłkiem – musieli oni pokonać pieszo trasę z miejscowego PKS-u do zarezerwowanego wcześniej pensjonatu,



fot.redakcja

to jednak pokonane kilometry okazały się nie tak straszne jak pierwotnie myśłano. Zakwaterowanie w przepięknym pensjonacie „Uroczą” nastroił wszystkich

bardzo optymistycznie. Właściciele willi przyjęli spragnionych przygód młodych raciborzan bardzo serdecznie i karmili ich wspaniałymi

potrawami, poprawiając im i tak dobre humory. Trzydniowy pobyt w Wiśle wielu potraktowało jako nieoczekiwaną, choć wspaniałą formę



fot.redakcja



fot.redakcja

wytchnienia i odpoczynku przed zbliżającym się końcem roku szkolnego. Dlatego całe dni wypełnili kąpielami w basenie Hotelu Gołębiowski

zabawami w parku linowym czy spokojnymi spacerami po miejskim deptaku. Te trzy dni było wspaniałą regeneracją umęczonego umysłu.

Dni Otwarte ZSZ

Dni Otwarte Zespołu Szkół Zawodowych już za nami. Odwiedziło nas wielu gimnazjalistów z Raciborza i okolicznych miejscowości. Wszyscy oni mogli

zapoznać się z ofertą edukacyjną naszej szkoły, uczestniczyć w zajęciach pokazowych w pracowniach gastronomicznych i chemicznych. Liczymy, że wybiorą ZSZ.



fot.nasraciborz.pl

Samorząd Uczniowski ogłasza:

Od czerwca 2014 roku Zespół Szkół Zawodowych rozpoczyna realizację projektu "Mój zawód, mój wybór, moja kariera", który jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej i przeznaczony dla uczniów Technikum Nr 3. Wszystkich zainteresowanych prosimy o zgłoszenie się do p. dyr. Dariusza Kaptura.

ABC witamin

Zdrowe Żywienie

Wszystkie witaminy z grupy B mają wiele cech wspólnych i często są określane jako witaminy B-kompleks. Przeważnie występują w tych samych produktach spożywczych (pełne ziarna, wątroba, drożdże piwne). Witaminy z grupy B korzystnie wpływają na układ nerwowy, razem z żelazem biorą udział w produkcji czerwonych ciałek krwi, obniżają ciśnienie krwi i poziom cholesterolu. Witaminy młodości to A, E i C – każda z nich dostarczana organizmowi w odpowiednich dawkach stwarza szansę na dłuższe życie.

Witamina H jest ważna dla osób z problemami skórnymi, gdyż ułatwia leczenie wyprysków i stanów zapalnych skóry.

Witamina K zapewnia prawidłową krzepliwość krwi, korzystnie wpływa na wchłanianie wapnia.

Zasady zdrowego żywienia:

1. Dbaj o różnorodność spożywanych produktów.
2. Produkty zbożowe mają być głównym źródłem energii.
3. Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców.
4. Ograniczaj spożycie tłuszczów.
5. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
6. Ograniczaj spożycie soli.
7. Pij wystarczającą ilość wody.
8. Nie zapominaj o codziennej aktywności fizycznej.

Dzieciom o witaminach

Po raz kolejny odbyło się spotkanie młodzieży ZSZ z przedszkolakami.

Tym razem do Przedszkola Nr 13 w Raciborzu wybrali się uczniowie klasy IB i IIA, którym towarzyszyły p. J. Rusin i p. H. Marcol. Uczniowie przygotowali dla maluchów spotkanie pt. „Żadne witaminy nie mają groźnej miny”, którego celem było ukazanie roli witamin w życiu każdego człowieka.



Spotkanie rozpoczęło się występem uczennic IIA, które przebrane i wystylizowane na warzywa pokazały na małej scenie teatralną wersję wiersza Jana Brzechwy "Na

Brzechwy "Na straganie". Dalsza część spotkania, ta środkowa, miała formę quizu tematycznego. Dzieci odpowiadały na humorystyczne zagadki związane z

witaminami występującymi w znanych owocach i warzywach. Nagrodą za poprawne odpowiedzi były tatuaże o kształtach owoców i warzyw, które nasi uczniowie malowali na twarzach lub rękach przedszkolaków. Kolejną część spotkania poprowadziły dziewczyny z klasy IB, które zaciekały dziecięcą widownią doświadczeniami chemicznymi z wykorzystaniem znanych witamin. Przeprowadziły więc doświadczenie pokazujące wytwarzanie sztucznej

krwi z witaminy K. W tym celu posłużyły się roztworem rodanku potasu i chlorku żelaza (III). Następnie, poprzez zmieszanie coca coli z mlekiem, zaprezentowały doświadczenie obrazujące powstawanie witaminy D, później na papierku lakmusowym pokazały obecność witaminy C. To był wspaniały dzień i dla maluchów i dla starszych.



Raciborski "Bieg bez granic"

W VII edycji raciborskiego „Biegu bez granic”, który miał miejsce 3 maja udział wzięło około 600 osób. Wśród nich znalazło się wielu uczniów naszej szkoły, m.in. Martyna Sinica z klasy IIA oraz Agnieszka Kołodziej z klasy IIB. Dziewczyny zgłosiły

swój udział w biegu na 10 km. Martyna wygrała bieg w swojej kategorii wiekowej, Agnieszka w swojej była druga. Wśród uczniów ZSZ byli też tacy, którzy weszli w skład komitetu organizacyjnego biegu, dlatego podziękowania należą się uczniom

klasy IIIA i IIB. Tegoroczny "Bieg bez granic" odbywał się w strugach deszczu. Wydawało się, że nikomu to jednak nie przeszkadzało. W tym dniu uczestnicy postawili na aktywność i dobrą zabawę. Martin



fot.festiwalbiegowy.pl

Gościnne warsztaty w Gimnazjum Nr 5

Uczniowie Zespołu Szkół Zawodowych klas chemicznych i fryzjerskich zostali zaproszeni na gościnne warsztaty do Gimnazjum Nr 5 w Raciborzu. 23 maja odbyły się tam zajęcia z wybranych przedmiotów, w tym artystyczne, również pokazy i konkursy. Największe zainteresowanie zebranych wzbudziły warsztaty fryzjerskie, teatralne, pokazy florystyczne oraz zajęcia z pierwszej pomocy. Chemiczy ZSZ zaprezentowali proste reakcje strącające osady. Uczyli zainteresowanych pipetowania roztworów. Uczniowie klas fryzjerskich popisali się umiejętnościami manualnymi. Wyczarowywali wszystkim tym, którzy tłumnie oblegali ich stanowisko fantastyczne fryzury codzienne, okolicznościowe a nawet awangardowe. Dobra zabawa wciągnęła wszystkich, którzy odwiedzili w tym dniu G5.

Marysia wśród najlepszych

Maria Sobota – uczennica klasy III f Zespołu Szkół Zawodowych w zawodzie fryzjer wzięła udział w XIV edycji Konkursu Wiedzy z Prawa Pracy i BHP i po finałowych zmaganiach w Warszawie w klasyfikacji indywidualnej uplasowała się w pierwszej dziesiątce najlepszych w Polsce.



fot.redakcja

Finał XIV edycji Konkursu Wiedzy o Zasadach Bezpieczeństwa i Higieny Pracy dla Uczniów Zakładów Rzemieślniczych odbył

się 15 maja 2014r w Warszawie w Pałacu Chodkiewiczów w którym siedzibę swą ma Związek Rzemiosła Polskiego. W finałowych

rozgrywkach udział wzięło 45 uczestników – laureatów etapów regionalnych. Maria Sobota, której mistrzem szkolącym był pan Bernard



Pasja+praca = sukces

Korzonek, właściciel Salonu Fryzjerskiego „OLYMP” w Raciborzu pierwszy etap konkursu ukończyła jako najlepsza w Raciborzu. Drugi etap

w Katowicach zakończyła na drugim miejscu. Marysia udowodniła, że pasja połączona z ciężką pracą mogą zaowocować sukcesem. Gratulacje.

Master chef po raciborsku

Konkurs Raciborski Master Chef odbył się w Hotelu Racibor i przeznaczony był dla uczniów naszej szkoły kształcących się w zawodzie kucharz i technik gastronomii. Konkurs patronatem objęli właściciele hotelu,

oni też byli partnerami przedsięwzięcia. I Raciborski Master Chef wygrali uczniowie klasy IIB technikum gastronomicznego - Mateusz Ciupek i Michał Keler. Nagrodą był obiad w sali bankietowej restauracji i bon do EMPIKU.



fot.nasZRaciborz.pl

Skład redakcji

Opiekun
Mgr Mariola Szkurlat

Redaktor Naczelny
Martin Kusma

Zastępca Redaktora Naczelnego
Marta Urbanek

Redaktorzy:
Krzysztof Gromotka
Wiktoria Osiecka
Natalia Sabaś
Kamila Bezymska
Magdalena Szuba
Violetta Flut