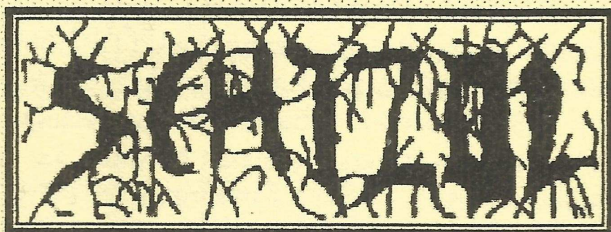


PISMO UCZNIÓW ZSZ W GOSTYNIU



W tym numerze m.in.:

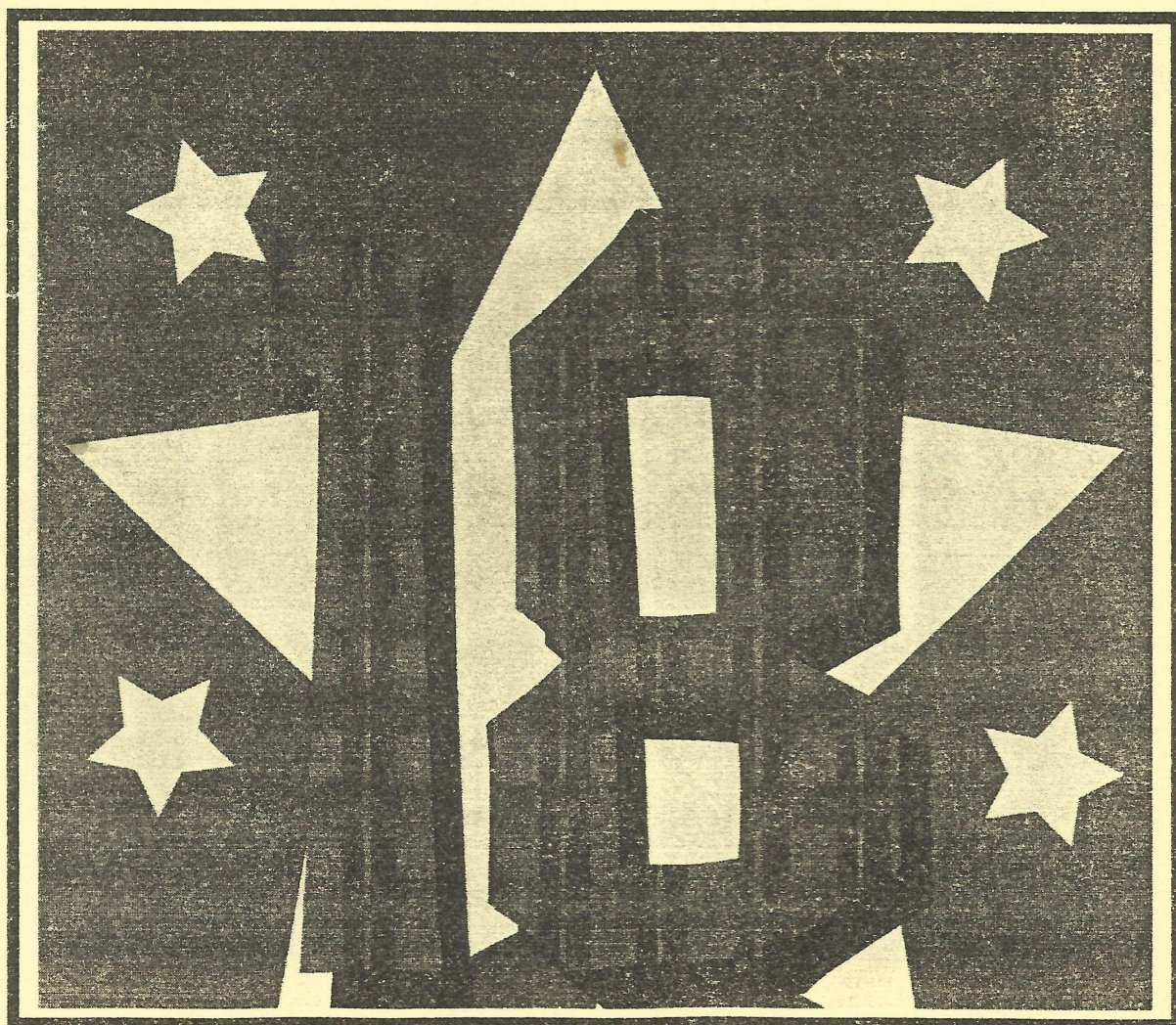
- ❖ 18. urodziny Schizola
- ❖ Lustracja
- ❖ Wywiad z przewodniczącym RSU
- ❖ Sposób na nudę ...
- ❖ Zabawy z językiem obcym
- ❖ I wiele innych ciekawych artykułów

NO
71

Grudzień 2009/Luty 2010

Cena 1 zł + 0% VAT

Miesięcznik nieregularny



-----Witajcie Schizolowcy-----

Czy wiecie, że Schizol skończył 18 lat? Z tej okazji w piątkowy wieczór, 19 lutego, w sali widowiskowej kina „Pod Kopułą” odbyła się jubileuszowa uroczystość zorganizowana przez Zespół Szkół Zawodowych w Gostyniu i Gostyński Ośrodek Kultury „Hutnik”. Gościli na niej m.in. Przewodniczący Rady Powiatu Gostyńskiego Robert Marcinkowski (współtwórca Schizola), Wicestarosta Gostyński Janusz Sikora, Przewodniczący Rady Miejskiej w Gostyniu Grzegorz Skorupski i Burmistrz Gostynia Jerzy Woźniakowski. Obecni byli oczywiście twórcy i pierwsi redaktorzy gazetki, obok Roberta Marcinkowskiego, Sebastian Nowak i ks. Jakub Przybylski wraz z opiekunem Mirosławem Sobkowiakiem, obecnie dyrektorem PCPR w Gostyniu. Uroczystość rozpoczęła się od rozstrzygnięcia Przeglądu Gazetek Szkolnych zorganizowanego przez GOK „Hutnik” i ZSZ w Gostyniu z okazji 18. urodzin Schizola. Pierwszą nagrodę zdobyła w nim redakcja gazetki Nowinki z Jedyńki z Gimnazjum nr 1 w Gostyniu. W gronie laureatów znaleźli się ponadto: redakcja gazetki Amator z Zespołu Szkół w Borku Wielkopolskim (II miejsce), redakcja gazetki Euronews ze Szkoły Podstawowej w Pogorzeli i redakcja gazetki Gwóźdź z Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Zawodowych w Krobi (III miejsce). Przedstawiciele redakcji otrzymali z rąk wicestarosty J. Sikory i burmistrza J. Woźniakowskiego dyplomy, puchary i nagrody rzeczowe ufundowane przez Zespół Szkół Zawodowych w Gostyniu, Urząd Miejski w Gostyniu, Starostwo Powiatowe w Gostyniu i członków jury.

Oczywiście nie zabrakło urodzinowego tortu. Ogromną niespodzianką było dla nas to, że twórcy Schizola wręczyli go nam, obecnym redaktorom gazetki. Drugą część jubileuszu wypełnił nastrojowy, a chwilami zabawny koncert Macieja Zembatego. Wewnątrz numeru znajdziecie krótki fotoreportaż z uroczystości. A tak wyglądał Schizol 18 lat temu (okładka pierwszego numeru Schizola).

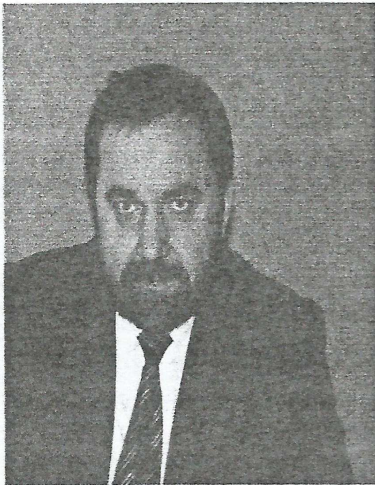


ZDARZYŁO SIĘ W ZSZ...

- Już po raz drugi uczniowie naszej szkoły wzięli udział w akcji MIKOŁAJE. Wszystkie klasy wraz z wychowawcami zaangażowały się w przygotowanie paczek świątecznych dla dzieci z najuboższych rodzin powiatu gostyńskiego. W piątek 18 grudnia w obecności dyrekcji prezenty młodzież przekazała przedstawicielom Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie i Ośrodka Pomocy Społecznej w Gostyniu. Za udział w akcji stowarzyszenie "DZIECKO" i Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Gostyniu nadało Zespołowi Szkół Zawodowych honorowy tytuł MIKOŁAJ 2009. Nad przebiegiem akcji czuwały panie: Maria Sobkowiak i Agnieszka Matysiak.
- 11 grudnia w auli ZSZ przy ul. Poznańskiej odbył się finał pisemny XII Powiatowego Konkursu Wiedzy o Powstaniu Wielkopolskim. W kategorii szkół gimnazjalnych zwyciężył Mateusz Sowula z Gimnazjum w Pogorzeli. W kategorii szkół ponadgimnazjalnych – Krzysztof Matyla z ZSR w Grabonogu. Wśród laureatów znaleźli się reprezentanci naszej szkoły: Elżbieta Ratajczak (miejsce IV) i Rafał Wesolek (miejsce VI).
- 15 grudnia w Poznaniu odbył się drugi etap Ogólnopolskiego Konkursu Bankowego. Brała w nim udział Marta Szepe uczennica klasy IV Technikum kształcącego w zawodzie technik ekonomista, która jako jedyna zakwalifikowała się po etapie szkolnym do etapu okręgowego. Marta znalazła się w gronie osób zakwalifikowanych do eliminacji centralnych, które odbędą się w marcu w Krakowie. Opiekunem Marty jest pani Eugenia Ludwiczak.
- 18 i 19 grudnia odbywał się w naszej szkole III Jarmark Bożonarodzeniowy. Stoiska – szopki przygotowali uczniowie kl. III i IV TM pod kierunkiem pana Jarosława Bazana. Uczennice klasy IV THb sprzedawały smakołyki: frytki, barszcz, chleb ze smalcem i herbatę. Dochód z akcji – 450, 80 zł przekazany został na WOŚP. Pomysłodawcą i opiekunem jarmarku była pani Emanuela Kochman – Bazan.
- 8 stycznia 2010 roku w auli ZSZ przy ulicy Tuwima odbyła się uroczystość upamiętniająca 91 rocznicę Powstania Wielkopolskiego. Wzięli w niej udział przedstawiciele lokalnych władz, instytucji kulturalnych oraz nauczyciele i uczniowie naszej szkoły. W trakcie uroczystości wręczono nagrody laureatom XII Powiatowego Konkursu Wiedzy o Powstaniu Wielkopolskim. Nagrody otrzymały również laureatki ogólnopolskiego konkursu "Bunt w Sobiborze" Paulina Zaremba i Karolina Szymurek – uczennice naszej szkoły. Ich opiekunem była pani Agnieszka Jankowska.
- 11 stycznia Rada Samorządu Uczniowskiego przeprowadziła w naszej szkole licytację na rzecz WOŚP. Zebrano kwotę 774, 20 zł. Nad przebiegiem licytacji czuwały panie: Agata Hamrol, Agnieszka Matysiak i Katarzyna Kozłowska. Łącznie nasza szkoła na konto WŚOP przekazała w tym roku 1281, 20 zł.
- 15 i 16 stycznia uczniowie klas maturalnych bawili się na studniówkach.
- 30 stycznia w Poznaniu odbył się etap okręgowy Olimpiady Wiedzy o Unii Europejskiej. Tytuł finalisty zdobył w nim reprezentant naszej szkoły Piotr Matuszak (III TI).
- 16 lutego odbył się Szkolny Turniej Wiedzy Pożarniczej. Największą liczbę punktów zgromadzili w nim: Staszewski Maciej (II Ta), Lis Filip i Szajek Mikołaj (I TE). Cała trójka wystąpi w części gminnej. Opiekunem drużyny będzie pan Leszek Niemczyk. Szkolny Turniej Wiedzy Pożarniczej przygotowała i przeprowadziła komisja w składzie: Leszek Niemczyk, Michał Skoracki, Jarosław Bazan.
- Artur Krzyżaniak (II TB) otrzymał II nagrodę za opowiadanie „Pióro” w V Powiatowym Konkursie Literacko – Plastyczno- Fotograficznym „Dialog z rzeczywistością”. Opiekunem Artura była pani Ewa Grodzka – Golniewicz.

Lustracja...

...czyli nasi nauczyciele pod lupą



1. **Imię i nazwisko:** Maciej Marcinkowski.

2. **Wiek:** 42 lata.

3. **Stanowisko:** dyrektor Zespołu Szkół Zawodowych w Gostyniu.

4. **Gdy byłem mały chciałem zostać:** w szkole podstawowej do głowy przychodziły mi różne zawody, które chciałbym wykonywać w zależności od tego, kto był popularny czy sławny, ale pod koniec szkoły podstawowej już wiedziałem, że chcę studiować matematykę i w tym kierunku będę widział swój zawód.

5. **Najgorsze wspomnienie z lat szkolnych:** to chyba pisanie wypracowań z języka polskiego, do dnia dzisiejszego wolę mówić niż pisać, dlatego z odpowiedzią na wywiad dziewczyny też trochę czekały.

6. **Moja pierwsza bójka:** w zasadzie nie pamiętam. Zawsze starałem się wszelkie konflikty rozwiązywać pokojowo.

7. **Moja pierwsza praca:** to praca fizyczna w czasie wakacji, gdy jeszcze się uczyłem. Po ukończonej szkole moją pierwszą pracą w pełni zawodową była praca w Zespole Szkół Zawodowych w Gostyniu.

8. **Naprawdę dorosły poczułem się, gdy:** na pewno nie poczułem się dorosły, gdy ukończyłem osiemnaście lat. Dorosły poczułem się wtedy, gdy zacząłem w pełni sam odpowiadać za siebie, za to co zrobię lub czego nie zrobię.

9. **Zawsze zapominam o:** właśnie nie pamiętam, o czym zapominam, bo gdybym pamiętał, to bym nie zapominał.

10. **Prawdziwych przyjaciół:** poznaje się w biedzie - tak mówi przysłowie. Coś w tym jest, dlatego że mieć prawdziwego przyjaciela to naprawdę coś dobrego. A po czym się poznaje? Na pewno po tym, że zawsze możesz liczyć na jego wsparcie, pomoc i oczywiście zaufanie.

11. **Moje hobby to:** praca na działce, lubię też gotować.

12. **Gdybym mógł cofnąć czas:** nie chciałbym tego robić, bo nigdy nie wiadomo, czy to co już przeżyłem, powtórzyłoby się, a może zdarzyłyby się rzeczy, które nie chciałbym, aby się wydarzyły.

Bardzo dziękujemy za wypowiedź

Opracowała Agnieszka

KALENDARIUM

- 1 marca – Dzień Puszystych
- 2 marca – Międzynarodowy Dzień Obrony Cywilnej
- 3 marca – Międzynarodowy Dzień Pisarzy
- 5 marca – Dzień Teściowej
- 8 marca – Dzień Kobiet
- 10 marca – Dzień Mężczyzn
- 14 marca – Światowy Dzień Liczby Pi
- 15 marca – Międzynarodowy Dzień Konsumenta
- 16 marca – Międzynarodowy Dzień Inwalidów i Ludzi
Niepełnosprawnych
- 17 marca – Światowy Dzień Morza
- 18 marca – Dzień Słońca
- 20 marca – Dzień bez Mięsa
- 21 marca – Pierwszy Dzień Wiosny!!!!
Międzynarodowy Dzień Poezji
- 22 marca – Światowy Dzień Wody
Dzień Ochrony Bałtyku
- 23 marca – Światowy Dzień Meteorologii
- 24 marca – Światowy Dzień Walki z Gruźlicą
- 25 marca – Dzień Świętości Życia
- 27 marca – Międzynarodowy Dzień Teatru

Poczułem misję społeczną



Rozmowa z nowym przewodniczącym RSU Marcinem Radczykiem z klasy III TL.

Red.: Dokończ zdanie: Bycie uczniem oznacza dla mnie.....

Marcin: Bycie uczniem oznacza dla mnie nic szczególnego. Do szkoły chodzę, aby zdobyć wiedzę i spotkać się ze znajomymi, co równie dobrze można robić poza szkołą. Ach, ta biurokracja...

Red.: Uważasz, że nasza szkoła jest przyjazna uczniom? Można w niej realizować swoje marzenia czy pomysły?

Marcin: Myślę, że tak. Aczkolwiek nie mogę powiedzieć, że na 100%, lecz to jest oczywiste. Taka placówka, jak szkoła nie jest w stanie dogodzić wszystkim i zrealizować zainteresowań około tysiąca osób.

Red.: Co skłoniło Cię, by kandydować do Rady Samorządu Uczniowskiego?

Marcin: Chęć zrobienia czegoś. Coraz bardziej irytowało mnie to, że albo nic się nie dzieje, albo nikt o tym nie wie. Można powiedzieć, że poczułem misję społeczną. Szkołę traktuję jak wprawkę, obecnie jestem w Młodzieżowej Radzie Miejskiej i rozmawiałem z panem Grzegorzem Skorupskim o kandydaturze do Rady Miejskiej. Również moja niezależna działalność na rzecz społeczności gostyńskiej młodzieży stopniowo wzrasta. Aktualnie z dwoma kolegami 27 marca w "Hutniku" organizujemy "Gostyńskie Rockowisko", na którym wystąpią m. in. Zabili Mi Żółwia i E.W.R.

Red.: Masz jakieś konkretne pomysły, żeby ożywić naszą szkolną rzeczywistość?

Marcin: Na przykład w tej chwili samorząd przygotowuje pierwszy dzień wiosny. W tym roku planujemy kilka nowych atrakcji i pewnie kilka z nich było kultywowane w przeszłości, ale jakoś zanikły, zresztą wszyscy się przekonają w swoim czasie.

Red.: Bycie przewodniczącym RSU to obowiązki czy korzyści?

Marcin: Dwojako. Korzyści to satysfakcja z wykonanej pracy i współpraca z ciekawymi, zabawnymi ludźmi. Co do obowiązków... Hmm... Nie będę zniechęcał potencjalnych kandydatów na to stanowisko w przyszłości. (śmiech)

Red.: Z czym mogą w takim razie przychodzić do Ciebie uczniowie?

Marcin: Z pomysłami, problemami. Nie wiem. Przykład: ostatnio kilka osób prosiło mnie, abym podjął na zebraniu RSU temat sali na studniówkę. Nie obiecuję, że da się wszystko załatwić, ale moim zadaniem jest reprezentacja nazwijmy to interesów uczniów i staram się to robić.

Red.: Dziękujemy za rozmowę.

Rozmawiały Jola i Marta

Zabawy z językiem obcym

RÄTSELECKE

❖ ZUNGENBRECHER

Sprich erst mehrmals langsam, dann steigere nach und nach das Tempo:



Schwarze Katzen,
Katzen kratzen
Kratzen schwarze Katzen ?

❖ SCH(M)ERZFRAGEN

1. Welche Krankheit hat noch in keinem Land geherrscht ?
2. Täglich besucht er uns. Stundenlang bleibt er bei uns, und doch können wir ihn nicht sehen. Was ist das ?
3. Welches Wort wird immer falsch geschrieben ?

❖ WER KANN LOGISCH DENKEN ?

Wer ist eines Vaters Kind, einer Mutter Kind und keines Menschen Sohn ?

❖ RÄTSEL

1. Was ist das ?
Wenn es regnet, wird es nass,
Wenn es schneit, wird es weiß,
Wenn es friert, ist es Eis.
2. Es geht durch alle Lande,
Und bleibt doch, wo es ist.
3. Wer ist das ?
Draußen steht ein weißer Mann,
der sich niemals wärmen kann.
Wenn die Frühlingssohne scheint,
schwitzt der weiße Mann und weint.
Er wird kleiner, immer kleiner
Sag, was ist das wohl für einer ?

❖ HUMOR

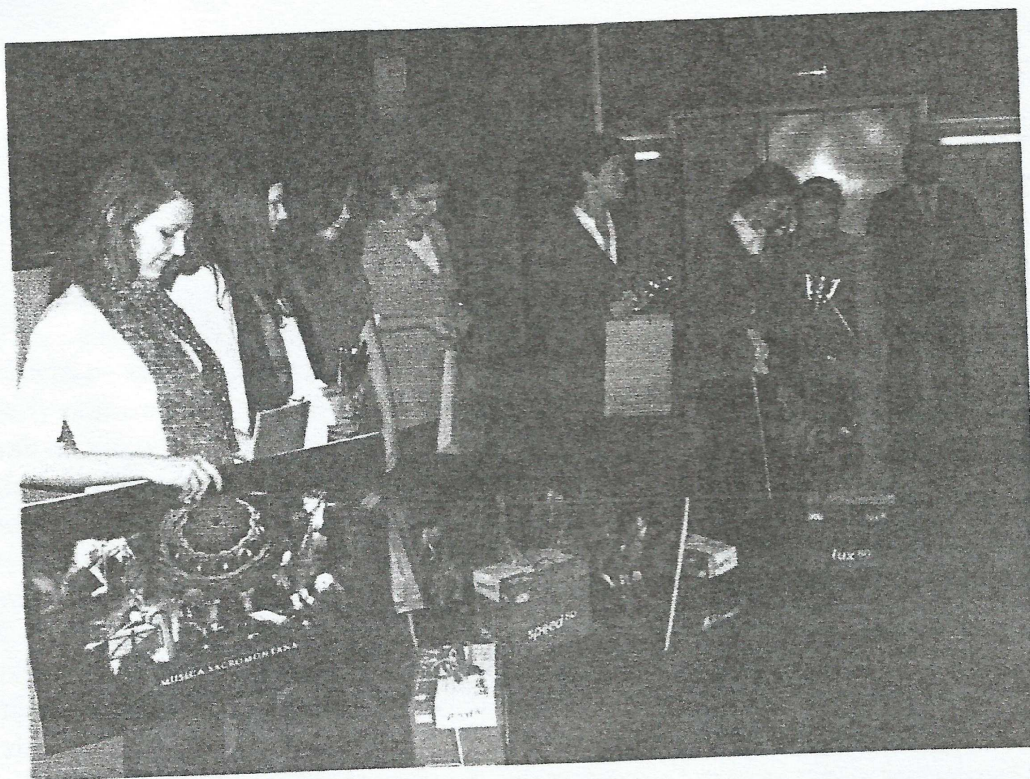
Der Lehrer fragt in der Rechenstunde: „Ole wieviel ist sieben mal sieben?“
Da sagt Hans: „Ole ist heute krank!“ – „Sei still, Ole soll selbst antworten!“

❖ LÖSUNGEN

„Glaubst du an das Leben nach dem



„OSIEMNASTKA” SCHIZOLA



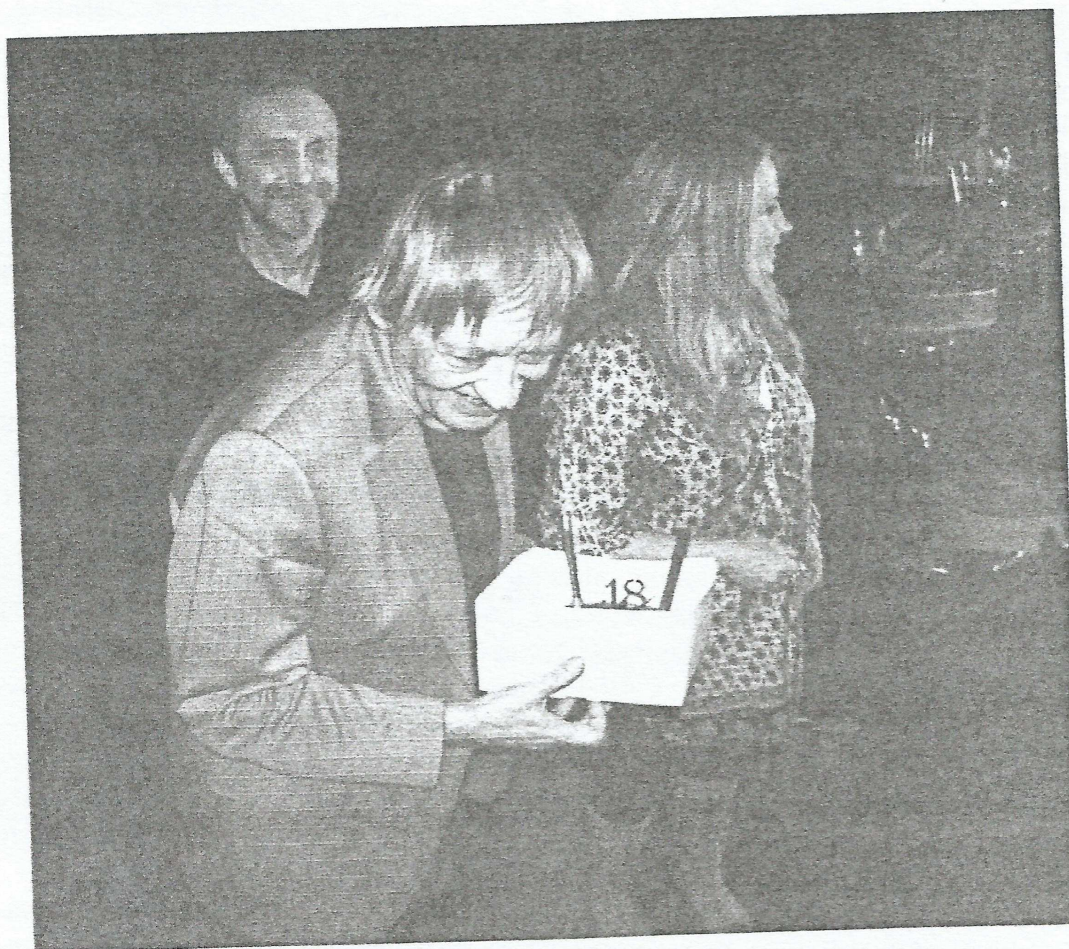
Nagrodzeni laureaci Przeglądu Gazetek Szkolnych z okazji 18. urodzin Schizola.



Obecna redakcja Schizola, czyli my, z urodzinowym tortem – prezentem od twórców gazetki.



Osiemnastkową imprezę uświetnił występ Macieja Zembatego wraz z zespołem.



Urodzinowego tortu nie zjedliśmy sami. Podzieliliśmy się z artystami.

JEDNO SŁÓWKO – ZDRÓWKO

*Szlachetne zdrowie
Nikt się nie dowie
Jako smakujesz
Aż się zepsujesz...*

Serdecznie witam wszystkich miłośników Schizola, a szczególnie tych, którzy zaglądną czasem na stronę: „Jedno słówko – zdrowko”. Pewnie w życiu każdego z nas bywają chwile, kiedy obawiając się o swoją przyszłość, zastanawiamy się nad wieloma pytaniami. Czasem brak na nie odpowiedzi, a jednak nurtują nas, bo przecież dotyczą tego, co nam jest najbliższe – zdrowia. Gdy nas coś zaboli, myślimy: *Iść do lekarza? A może jednak poczekać, może porozmawiać z kimś?*

Być może to, co czasem przeczytacie, będzie w stanie wyjaśnić Wam choć część niejasności związanych z Waszym zdrowkiem.

W dzisiejszym numerze trochę o przeziębieniu i świńskiej grypie, a także o wzmacnianiu naszej odporności. Co prawda sezon grypowy już za nami, nie sprawdziły się czarne scenariusze, którymi straszyły nas media, ale koniec zimy, zmiana temperatury za oknem sprawiają, że ryzyko infekcji znowu wzrasta.

Tak to się dzieje w naszych organizmach, że wraz z ociepleniem, zbliżającym się przedwiosniem dopada nas zmęczenie, czujemy się osłabieni, a przez to mniej odporni. Wtedy łatwo dopadają nas przeziębienia. Nie są one dla nas czymś groźnym, zwłaszcza gdy pod ręką mamy miód i cytryny. Gorzej, kiedy dopadnie nas grypa, tym bardziej że przybiera ona coraz to nową, groźniejszą postać. Jesienią media nagłośniły problem rozprzestrzeniania się świńskiej grypy. Co prawda, przynajmniej u nas, liczba zachorowań nie była tak wielka jak przewidywano, nie mniej jednak odnotowuje się ciągle przypadki zachorowań, o czym donosiło m.in. Życie Gostynia dwa tygodnie temu.

Grypa wywołana przez wirus AH1N1 jest chorobą układu oddechowego, która przenosi się drogą kropelkową bądź przez bezpośredni kontakt z osobą zakażoną lub ze skażonymi powierzchniami. Wirus grypy pierwszy raz został wyizolowany u świń w 1930 roku. Do tej pory dochodziło do sporadycznych przypadków zakażeń na skutek bezpośredniego kontaktu z chorymi zwierzętami. Obecnie stwierdzono udokumentowane przypadki przeniesienia grypy świń z człowieka na człowieka. Wirus AH1N1 jest zupełnie nową odmianą powstałą z połączenia wirusów świń, ptaków i ludzi. Pierwsze przypadki zakażenia tym wirusem potwierdzono w krajach Ameryki Północnej (Meksyk i USA). W Polsce pierwszy przypadek zakażenia potwierdzono w dniu 6 maja 2009 r. u osoby dorosłej, która powróciła z USA.

Myślę, że zgodzicie się z moim zdaniem: *Lepiej zapobiegać niż leczyć*, dlatego szczególnie teraz należy pamiętać o prostych zasadach profilaktycznych. Tylko co jest tak naprawdę krokiem ochraniającym przed szalejącymi wokół nas wirusami? Po pierwsze wiedza, po drugie umiejętność wdrażania jej w codzienne życie.

Musicie wiedzieć, że droga kropelkowa to nie tylko kichanie, kasłanie, ale również emigrowanie zarażonej śliny podczas rozmowy z drugą osobą. Dlatego wskazane jest zachowanie odległości ok. 1,5 – 2 metrów. Radzę także często myć ręce będące bezpośrednio w kontakcie z drobnoustrojami chorobotwórczymi, które łatwo mogą wnikać do naszego organizmu. Dłonie

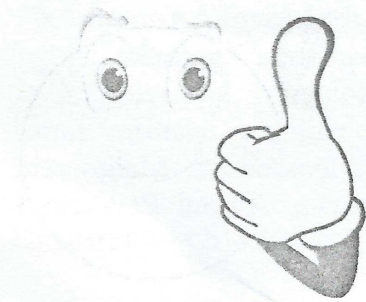
myjemy ok. ½ minuty pod bieżącą ciepłą wodą, nawet do siedmiu razy na dobę (na pewno slyszeście o „chorobach brudnych rąk”, do których oprócz żółtaczk typu A, duru brzuszego i wielu innych zaliczmy oczywiście grypę AH1N1).

Aby uchronić się przed zarażeniem, warto pamiętać również o unikaniu dotykania błon śluzowych ust, oczu i nosa, szczególnie podczas pobytu w szkole. Należy zwrócić uwagę na korzystanie z chusteczek jednorazowych, które po użyciu od razu wyrzucamy do kosza. Przypominam, że ta odmiana grypy jest nieznaną, dlatego też nie do końca możemy liczyć na nasz układ odpornościowy i dla pewności lepiej wprowadzić w życie wszystkie zachowania zapobiegające zarażeniu. Ustalono, że w przypadku braku chusteczki skutecznie jest kichać i kasłać w rękaw w okolicy łokcia i powyżej, a nie w dłoń. Warto też przypomnieć, że żywotność wirusa AH1N1 poza organizmem ludzkim może trwać do 2 godzin na takich powierzchniach jak chusteczki, klamki, biurka, klawiatura komputera.

Dla uzupełnienia naszego przedsięwzięcia dodam, że pierwotną profilaktyką dotyczącą większości chorób jest przede wszystkim postępowanie oparte na zasadach zdrowego stylu życia, tj. ubieranie się stosownie do pogody, tak by organizm nie został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury, ale i przegrzany, gdy robi się cieplej. Źródłem witalności jest również, niestety często pomijana, urozmaicona dieta, bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały. W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, jajach, rybach, serach. Szczególną rolę odgrywają także witaminy C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D, która jest produkowana przez działanie promieni słonecznych padających na naszą skórę. Istotne są też składniki mineralne, takie jak: cynk, magnez, żelazo, selen, błonnik. Należy pić dużo wody (ok. 30ml/kg m.c.), a także mleka, napojów mlecznych, fermentowanych (ok. 550g/dzień). Bardzo ważne jest, aby przed wyjściem do szkoły zjeść pierwsze śniadanie i pamiętać o zabraniu drugiego do szkoły oraz o zjedzeniu ciepłego posiłku po powrocie do domu. Chcąc zadbać o zdrowie, nie można zapominać o aktywności fizycznej, na świeżym powietrzu. Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godziną na dworze. Nic tak nie regeneruje i nie wzmacnia organizmu, a co za tym idzie, również odporności, jak właściwa ilość snu (8-9 godzin na dobę).

Sądzę, że podzielacie moje zdanie, iż można dla siebie naprawdę wiele zrobić. A na koniec nic innego mi nie pozostaje, jak życzyć wam i Waszym najbliższym przetrwania bez grypy i infekcji. Myślę, że jest to możliwe.

Pozdrawiam, a tym, którzy postanawiają zmienić coś na korzyść swojej odporności życzę dużo wytrwałości.



Agnieszka Włodarczak
pielęgniarka

Codziennie jestem na ulicy Tuwima i Poznańskiej. Godziny otwarcia napisane są na drzwiach gabinetów. Serdecznie zapraszam.

WARTO PRZECZYTAĆ, WARTO ZOBACZYĆ...

• Nowości z biblioteki szkolnej...

- **Karolina Otwinowska i Agnieszka Mazur „Dieta [nie] życia”** – to oparta na faktach wstrząsająca historia dziewczyny od dziesięciu lat walczącej z anoreksją. Karolina Otwinowska po sześciu pobytach w szpitalu i kilku próbach samobójczych jako dwudziestolatka postanowiła opowiedzieć o koszmarze choroby. Punktem zwrotnym w jej życiu okazała się śmierć bliskiej osoby, także chorującej na zaburzenia jedzenia.



- **Izabela Sowa „Agrafka”** – „Stylizowane meble, nowa terenówka co trzy lata, markowe ubrania na każdy sezon, dwupoziomowy apartament i na deser wakacje” – według rodziców Miłki, bohaterki książki, nic więcej do szczęścia nie potrzeba. Dziewczyna jednak uważa inaczej, więc podejmuje próbę pójścia własną drogą, nie tą wyznaczoną przez idealną starszą siostrę i rodzinę, dla której liczy się zachowanie pozorów. Autorka, jedna z poczytniejszych polskich pisarek, rozprawia się w tej książce z polskim bagienkiem, jego stereotypami i zaściankowością.

- **Małgorzata Gutowska – Adamczyk „Wystarczy, że jesteś”** – Weronika, bohaterka książki jest pesymistką. Ulubione jej powiedzenia to: *Jestem beznadziejna* i *Życie jest do dupy*. Przygotowuje się do matury i zapamiętała czyta „Zmierzch”, marząc o wielkim uczuciu oraz księciu, zbyt doskonałym, by mógł być prawdziwy. Powieść Małgorzaty Gutowskiej – Adamczyk opowiada o dojrzewaniu do miłości, potrzebie kochania i bycia kochanym, pierwszych rozczarowaniach i trudnej drodze do zrozumienia, co jest naprawdę wartościowe.

• ... i z ekranu

- Wampiry ciągle modne. Jeśli obejrzelście już „Zmierzch” i „Księżyc w nowiu”, to może warto zmienić nieco spojrzenie. Było romantycznie, nieco melodramatycznie, to teraz niech będzie śmiesznie. A to za sprawą najnowszej komedii **Juliusza Machulskiego „Kołysanka”**. Machulski uważany jest za mistrza gatunku, jego „Seksmisja” zyskała miano komedii kultowej. Czy „Kołysanka” to potwierdzi? To już najlepiej ocenimy sami. W komedii występują m.in. Robert Więckiewicz, Małgorzata Buczkowska, Ewa Ziętek, Jan Monczka, Antoni Pawlicki i



Krzysztof Kiersznowski.

Odpowiedzi do zadań z języka niemieckiego:

-Sch(m)erzfragen

1. Die Seekrankheit.
2. Der Schlaf.
3. Das Wort falsch.

-Wer kann logisch denken?

Die Tochter.

SPOSÓB NA NUDE ...



Kolejnym bohaterem naszego cyklu jest **Mateusz Bugzel**, uczeń klasy 3 TI, zawodnik UKS KANIASIATKA i reprezentant szkoły w piłce siatkowej.

Red.: Co sprawiło, że zainteresowałeś się piłką siatkową?

Mateusz: Zaczęło się od tego, że jeszcze w szkole podstawowej z nudów wybrałem się z kolega na trening, spodobało mi się i tak trwa to dzisiaj.

Red.: Co uważasz za swój największy sukces sportowy?

Mateusz: Złoto w Mistrzostwach Wielkopolski Juniorów i brąz w Mistrzostwach Wielkopolski Kadetów w sezonie 2007/2008.

Red.: Jak udaje Ci się pogodzić treningi z nauką?

Mateusz: Treningi mam trzy razy w tygodniu po półtorej godziny. To nie zabiera mi tyle czasu, żeby nie można było się uczyć.

Red.: Czy swoją przyszłość wiążesz ze sportem?

Mateusz: W następnym roku nie pogram już w Gostyniu, ponieważ brak kategorii seniorów, ale mam nadzieję pograć jeszcze w jakiejś drużynie akademickiej.

Red.: Kto jest dla Ciebie wzorem sportowca?

Mateusz: Piotr Gruszka - zawsze podziwiałem jego podejście do każdego spotkania rozegranego zarówno w klubie jak i w reprezentacji. Gra na stały wysokim poziomie, nawet teraz, gdy już nie jest pierwszej młodości i z wielkim zaangażowaniem, które możemy podziwiać do dziś.

Red.: Czy poza sportem masz jeszcze jakieś zainteresowania?

Mateusz: Motoryzacja i muzyka.

Red.: Uważasz, że warto mieć zainteresowania i je rozwijać?

Mateusz: Oczywiście. To pozwala na wypełnienie wolnego czasu. Poza tym, w moim przypadku, sport wyzwala chęć współzawodnictwa, uczy też stawiania sobie celów i dążenia do ich realizacji. Siatkówka to lepsza dyscyplina niż piłka nożna, bo jest czystą grą.

Red.: Dziękujemy za rozmowę.

redakcja

Kącik Pedagoga !

Witajcie w Nowym Roku 2010. Czarowanie – zaklinanie. To będzie dobry rok! Uśmiechnięty, ciepły, lekki i odważny. Niech się dzieje.... Wszystkiego dobrego !!!

To niewiarygodne, jak nieubłaganie biegnie czas. Wydaje się, że dopiero niedawno rozpoczynaliśmy ten rok szkolny, a mamy już drugi semestr. Myślę, że czas szczególnie szybko mija naszym maturzystom, którzy pewnie jeszcze wspominają studniówkę. Ale po zabawie czas już mobilizować się do jednego z ważniejszych w życiu, przynajmniej do tej pory, egzaminów.

W naszych spotkaniach w Schizolu obiecałam prezentować różne strony internetowe, które mogą być dla Was przydatne, ciekawe. T a dzisiejsza poświęcona jest właśnie maturzystom. Jej adres to [www.matura .pl](http://www.matura.pl). Zawiera ona różne informacje dotyczące procedur, terminów, informatory, arkusze z rozwiązaniami z poprzednich lat. Można też skorzystać z forum dyskusyjnego i porozmawiać na czacie.

Do dzisiejszego numeru wybrałam artykuł z tej strony, który dotyczy radzenia sobie ze stresem, gdyż myślę, że to zjawisko dotyka wszystkich, nie tylko uczniów ostatnich klas. Sądzę więc, że jeśli nie jesteś maturzystą to ten artykuł będzie dla Ciebie również interesujący. Zapraszam do lektury ☺

„Stres pod kontrolą, czyli co robić, gdy dopada nas stres?”

„Proponujemy kilka sposobów na zmianę naszego myślenia o stresie. Mamy nadzieję, że kiedy je zastosujecie, spojrzycie stresowi prosto w oczy ...może nieco łagodniej.

PRAWIDŁOWA OCENA ZDARZENIA

Po pierwsze, najważniejsza jest prawidłowa ocena zdarzenia. Może to wcale nie jest sytuacja, która wymaga od nas aż takiego zaangażowania naszych emocji? Niestety, zakłada to, że musisz myśleć rozsądnie, co w stresie bywa trudne.

PRAWIDŁOWE PODEJŚCIE

Nie wyobrażaj sobie, że jesteś Herkulesem. Wykonasz zadanie na tyle, na ile Cię stać. Pamiętaj, że o tym, czy praca jest łatwa, czy ciężka, decyduje sposób, jak o niej myślisz. Jeśli myślisz, że praca jest ciężka, taka będzie. Przykład? Gdyby całonocna impreza była czyjąś pracą, traktowałby ją zapewne jako wielką męczarnię.

NIESPODZIEWANY SOJUSZNIK

Stres jest czymś, co istnieje po to, by Ci pomóc. Jeśli powiesz sobie, że chcesz robić to, co robisz, stres może działać pobudzająco: sprawi, że skoncentrujesz się, będziesz szybciej myśleć i przypomnisz sobie to, co wiesz na dany temat.

PLAN RATUNKOWY

Ważne jest, żeby przygotować sobie plan działania. Kiedy wszystko się wali, możesz się go trzymać. Nagromadzenie niedokończonych zadań czyni pracę cięższą i stresującą. Plan sprawia, że nie odczuwa się nieprzyjemnego efektu typu: "O Boże, nawet nie wiem, w co włożyć ręce!"

ZACZARUJ SIĘ

Pozytywne myślenie to tyle, co uklepywanie własnych myśli według własnego widzimisię. Jeśli dostatecznie wiele razy powiesz, że "jest super", istnieje duża szansa, że w to uwierzysz. To działa także na polepszenie urody.

WYPĘDZANIE ZŁEGO DUCHA

Regulując oddech, możemy wyregulować swoje emocje i dotlenić mózg. Nabierz powietrze w płuca, zatrzymaj i policz do pięciu. Oddech "nasyci się stresem", a ty wtedy go "wydechniesz". I po krzyku. Dla pewności powtórz to kilka razy.

NIE PODDAWAJ SIĘ

Jeśli się denerwujesz w obecności kogoś, możesz go o tym poinformować: "Dosyć się denerwuję, ale zaraz uzyskam nad tym kontrolę." Twój rozmówca może Ci pomóc się rozluźnić. Zaczynij wypowiedź od tego, co wiesz na pewno. W trakcie mówienia twój umysł się odblokuje i pojawiają się w nim potrzebne informacje.

NUDNOŚCI

Przy pokonywaniu stresu można użyć techniki "zanudzania". Zalecają ją lekarze. Należy prowadzić nudny dla stresu tryb życia: właściwie się odżywiać, uprawiać sport, sporo spać i znajdować czas na relaks. Odpoczynek może dać więcej spokoju i efektu niż całonocne przygotowania.

ŻYCZLIWE POSILKI

Twoja odporność na stres zależy od tego, czy masz oparcie w innych ludziach. Czasami nic nie można poradzić na emocje, ale można je "zdejmować z serca". Wtedy nie będą nam ciężkie. Najlepszym wyjściem w takiej sytuacji jest rozmowa z życzliwą osobą; możemy też pójść z nią na spacer.

JEDEN WYSTARCZY

Jeśli wiesz, że jeden stres masz zapewniony (matura, kryzys w związku, trudna rozmowa itp.), możesz darować sobie inne stesy. Nie musisz jechać przez zakorkowane miasto, klócić się jak zwykle z sąsiadką z siódmego... jedna stresująca rzecz wystarczy.

NIE DAJ SIĘ ZAMARUDZIĆ INNYM

Unikaj ludzi, którzy wiecznie narzekają. Samemu też staraj się nie narzekać i w sytuacji stresowej nie mów innym: *Nie zwracaj mi głowy!*, jeśli możesz miłą pogawędką odwrócić swoją uwagę od stresu.

DYSTANS DO SIEBIE

Przyjrzyj się, jak zabawnie się męczy ten człowiek o twoim nazwisku i imieniu. Przy tworzeniu dystansu do siebie niezbędne jest poczucie humoru. Warto się poważnie skoncentrować, ale warto też wcześniej się pośmiać.

PRZEWIDYWANIE

Oprócz humoru musisz starać się przewidywać przyszłość. Kiedy koncentrujemy się na naszym problemie, możemy przeżyć w myślach tę STRASZNĄ RZECZ, która jest powodem stresu i przygotować się na każdą ewentualność.

PANUJ NAD SZCZEGÓLAMI

Może nie będziesz znał kilku danych statystycznych, ale przynajmniej będziesz mieć dobrze uprasowaną bluzkę czy zawiązany krawat.

NA CZYM SIĘ KONCENTROWAĆ

Koncentruj się nie na wyniku, tylko na działaniu: na tym, co robisz lub możesz zrobić aby uzyskać zamierzony efekt. Kiedy myślisz o tym, co zrobisz, jeśli ci się nie uda, niepotrzebnie prowokujesz taką sytuację.

PRZYGOTOWANIE

Żeby obniżyć stres - np. na maturze - warto jednak trochę (mój dopisek, sądzę, że „trochę” może być trochę za mało. by zdać ☺) się do niej pouczyć. Warto również wypocząć, dobrze się wyspać i założyć eleganckie, ale skromne i wygodne ubranie.”

Tak więc wszystkim, którzy muszą na co dzień walczyć ze stresem, życzę powodzenia !!!!!

Myślę, że powyższe rady mogą być pomocne w jego pokonywaniu. Pozdrawiam serdecznie i jeszcze raz zapraszam zainteresowanych na stronę Matura.pl

Uśmiecham się do Was

Katarzyna Kozłowska
pedagog

P. S. W razie niepowodzeń w zmaganiach ze stresem możecie liczyć na naszą pomoc - p. Kasia i p. Iwona

"Możesz.."

możesz siedzieć i na to patrzeć
możesz kupić sprzęt i grać bardzo ładnie
możesz nie trenować talentu twego
możesz wziąć we własne ręce to i dojść do czegoś
niczego tobie nie wmawiam tylko chcę podpowiedzieć
sam zrobisz co chcesz
jaką drogę wybierzesz
możesz mieć me słowa za nic
możesz je wziąć do serca
posługiwać się wersami
możesz choć nie musisz
to tylko jest utwór o tym co możesz,
a co zrobisz to będzie twój wybór
możesz kupić tanie wino lub jak Sydney Polak
wypić drogie wino z dziewczyną
możesz odciąć się od tego świata lecz po co
czy się opłaca się żyć jedną nocą

Dawid

Grafomaniak jest to kącik, w którym będziemy zamieszczać Wasze wiersze. Czekamy!!!
Nie wstydźcie się swojej poetyckiej natury. Prace wrzucajcie do skrzynki przy sali 108
(ul. Tuwima) lub wysyłajcie na adres schizol@zsz-gostyn.com.pl

**Nr 71 Schizola
zredagował zespół w składzie:**

Marta Augustyniak, Julita Brzeskot,
Monika Chwierot, Jolanta Klupś,
Agnieszka Kmieciak,
Alicja Gorynia (opiekun),
Leszek Niemczyk (opiekun)



Adres do korespondencji:
Zespół Szkół Zawodowych
im. Powstańców Wielkopolskich
SCHIZOL
ul. Tuwima 44
63-800 Gostyń
skrzynka przy sali 108 (ul. Tuwima)
e-mail: schizol@zsz-gostyn.com.pl