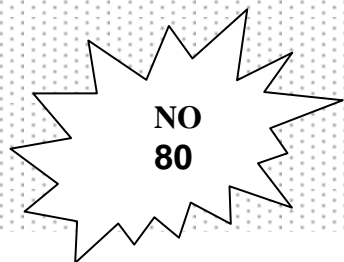


PISMO UCZNIÓW ZSZ W GOSTYNIU



W tym numerze m.in.:

- ❖ Savoir – vivre ucznia
- ❖ Modowa sfera
- ❖ Lustracja
- ❖ Niezbędnik maturzysty
- ❖ I inne ciekawe artykuły



Styczeń/marzec 2014

Miesięcznik nieregularny



-----Drodzy Schizolowcy-----

Witamy w ciągle jeszcze nowym roku i przypominamy Wam przepis na udany rok:

Wziąć dwanaście miesięcy,
obmyć je dobrze do czysta
z goryczy, chciwości, pedanterii i lęku.
I podzielić każdy miesiąc na 30 albo 31 części,
tak, żeby zapasu starczyło dokładnie na rok.
Każdy dzionek przyrządza się oddzielnie,
biorąc po jednej części pracy i dwie części radości i humoru.
Dodać do tego trzy kopiate łyżki optymizmu,
łyżeczkę tolerancji, ziarnko ironii
i szczyptę taktu.
Następnie masę tę polewa się obficie miłością.

Gotowe danie ozdobić bukiecikiem małych uprzejmości
i podawać je codziennie z pogodą ducha
i porządną filiżanką ożywczej herbaty...

Catherina Elisabeth Goethe

Zatem – wszystkiego dobrego na cały rok,

w nieco bliższej perspektywie udanego, zasłużonego wypoczynku w ferie

i w jeszcze bliższej - maturzystom wspaniałej zabawy studniówkowej!!!



Savoir-vivre ucznia

Jakie zasady dobrego zachowania obowiązują w relacjach szkolnych?

Savoir-vivre - powstało jako połączenie dwóch francuskich czasowników: savoir - wiedzieć, umieć i vivre - żyć.

Savoir-vivre - dosłownie "umiejętność życia", to znajomość norm towarzyskich, zwyczajów, reguł zachowania się w określonych sytuacjach:

- Kłaniać się czy nie kłaniać? - Pierwsza kłania się osoba młodsza-starszej, mężczyzna-kobiecie, uczeń-nauczycielowi. W sytuacji, gdy trudno ustalić wiek, savoir-vivre podpowiada jednoznacznie grzeczniejszy, lepiej wychowany kłania się pierwszy. W szkole na każdej przerwie spotykamy nauczycieli, zdarza się, że tych samych w tym samym miejscu, np. na dyżurze. Za pierwszym razem pozdrawiamy spotkaną osobę, potem wystarczy uśmiech lub skinienie głową. Zawsze jednak zaczynamy od pozdrowienia, kiedy wchodzimy do jakiegoś pomieszczenia: sekretariatu lub innej klasy. Jeśli uznamy, że podniesienie się z krzesła jest formą przywitania, reguły układają się same: młodsi wstają, gdy wchodzi osoba starsza. Wstawanie na początku lekcji nie jest częścią musztry, lecz wynika z norm przyjętych w naszej kulturze jako reguły dobrego wychowania. Jeżeli nauczyciel zwróci się do Ciebie z pytaniem czy prośbą, wypada, a nawet trzeba wstać.
- Nie szata zdoła człowieka, ale.. jak Cię widzą, tak Cię piszą. Młodzi ludzie lubią sobie pozwolić na "odlotowe" kolory, oryginalne zestawienia ciuchów, jednak nie zawsze i nie wszędzie. Inaczej ubierzemy się na co dzień do szkoły, inaczej na egzaminy czy uroczystości szkolne, inaczej na imprezę.
- Uczniowie powinni dbać o higienę i porządek w szkole/klasie, tzn. nie pisać po ławkach, nie śmiecić oraz nie niszczyć mienia szkoły .
- W czasie lekcji uczeń powinien zachowywać się właściwie, tzn. nie przeszkadzać w prowadzeniu zajęć, nie przerywać wypowiedzi innych osób, aktywnie pracować podczas lekcji, nie żuć gumy.
- Uczeń dba o kulturę języka - nie używa wulgaryzmów, nie podnosi głosu, grzecznie zwraca się do innych.
- Uczeń jest odpowiedzialny i prawdomówny - ma odwagę przyznać się do winy, nie kłamać i nie zrzuca odpowiedzialności na innych.
- Nie wolno pić alkoholu, zażywać narkotyków ani palić papierosów na terenie szkoły.

Kultura osobista jest wizytówką każdego ucznia. Dlatego warto znać zasady dobrych manier i korzystać z nich w praktyce.

Zuza

Lustracja... ...czyli nasi nauczyciele pod lupą



1. **Imię i nazwisko** – Piotr Wierzchowski.
2. **Wiek** – 31 lat.
3. **Zawód** – nauczyciel wychowania fizycznego.
4. **Stanowisko** – nauczyciel.
5. **Gdy byłem mały, chciałem zostać** - koszykarzem NBA.
6. **Najgorsze wspomnienie ze szkoły** – przedmioty ścisłe.
7. **Moja pierwsza praca** – w Niemczech przy zrywaniu truskawek.
8. **Naprawdę dorosły poczułem się, gdy** – może wiek na to nie wskazuje, ale ciągle czuję się jak nastolatek.
9. **Zawsze zapominam o** – dokumentach.
10. **Prawdziwych przyjaciół** – może będę banalny, ale poznaje się w trudnych dla nas sytuacjach.
11. **Moje hobby** – zdecydowanie sport.
12. **Gdybym mógł cofnąć czas** – nie lubię patrzeć za siebie, może kiedyś przyjdzie taki moment.

Dziękujemy za wypowiedź.

NIEZMARNOWANE WEEKENDY SWOJAKÓW



W ciągu kilkunastu tygodni grupa uczniów z naszej szkoły miała okazję uczestniczyć w projekcie „E- Swoi”. Projekt dotyczył wolnego i otwartego, czyli darmowego i ogólnie dostępnego oprogramowania.

Uczestnikami projektu byli zarówno uczniowie klas pierwszych, jak i drugich technikum kształcącego w zawodzie mechatronik oraz informatyk.

Osobiście także miałem możliwość uczestniczenia w tych spotkaniach. Na zajęciach zajmowaliśmy się tworzeniem stron internetowych oraz ich obróbką, a także programowaniem mikrokontrolerów (mikrokontroler - mikrokomputer jednoukładowy – scalony system mikroprocesorowy). Mikrokontrolery wykorzystuje się powszechnie w sprzęcie AGD, układach kontrolno-pomiarowych, w przemysłowych układach automatyki, w telekomunikacji itp.

Dla nas, pierwszoklasistów, było to nowe doświadczenie, a także ciekawa zabawa, która poszerzała nasze umiejętności. Klasy drugie już się pewnie zetknęły z zagadnieniami poruszonymi na spotkaniach, jednak także dla nich znalazły się zupełnie nowe pojęcia.

Dzięki projektowi mogliśmy wejść głębiej w świat wirtualny i poznać budowę strony internetowej w języku HTML, czyli w wersji, w jakiej widzi ją twórca. Do ćwiczeń praktycznych otrzymaliśmy także zestawy zawierające mikrokontrolery Arduino oraz kabelki i inne elementy elektroniczne. Do wspomnianego wcześniej Arduino podłączaliśmy między innymi: diody, serwomechanizmy, czujniki temperatur czy wyświetlacze LCD, a następnie pisaliśmy program, który kontrolował poszczególne funkcje wyżej wymienionych elementów.

Mechatroniczna część grupy wykazywała większe zainteresowanie zestawami z mikrokontrolerem, lecz pisanie stron internetowych też było wciągające i bardzo interesujące.

Przedsięwzięcie pozwoliło nam rozwinąć skrzydła w naszych zainteresowaniach. Dowiedzieliśmy się wielu ciekawych rzeczy na interesujące nas tematy. Zagadnienia przedstawione na zajęciach niewątpliwie pomogą nam w dalszej nauce, a także w późniejszym znalezieniu pracy. Zajęcia odbywały się w soboty, co nie kolidowało z planem lekcji. Choć pewnie wiele osób uzna, że to zmarnowanie weekendu, to ja nie żałuję ani jednej minuty spędzonej na spotkaniach projektowych.

Maks

MODOWA SFERA



Witajcie

Drodzy Czytelnicy.

Mam zaszczyt prowadzić dla Was mały kącik modowy. Artykuły w miarę możliwości będą się pojawiać w każdym numerze gazetki. Na początek coś o mnie: nazywam się Antonina Jankowska, chodzę do klasy IITB . Na co dzień

jestem uczennicą , po godzinach mam masę innych zajęć, m.in. prowadzę bloga modowego. Moda od jakichś 3 lat to dla mnie coś więcej niż tylko ubranie. Postaram się w Was zaszczyć trochę szaleństwa, fantazji i polotu w modzie, makijażu i fryzurze, bo to wszystko razem tworzy piękną całość.

Sądząc po dacie w kalendarzu, trwa właśnie karnawał. Dziewczyny, macie problem, czy długa do ziemi, czy może mini cekinowa? Jaką suknie wybrać, by nie ograniczała nam ruchów i byśmy były królowymi balu. Panowie, nie wiecie, czy wystarczy marynarka i koszula, czy trzeba mieć garnitur? Trzeba mieć garnitur. Trzeba! Raz w roku panowie, zmuscie się i go załóżcie, on nie gryzie, nie bójcie się.

Panie, ja bym obstawała przy sukienkach maxi. Tak wiem, króciutka zawsze przyciąga większą uwagę panów, ale, ale... Długie suknie optywające ciało powoli powracają do łask.

I jak na bal przystało, suknia musi być adekwatna do okazji. Długa zawsze przy obrotach faluje, optywa i robi wielkie wrażenie. Sukienka mini zawsze może zawieść, gdyż może się podciągać przy każdym ruchu, spadać z biustu i tak dalej, i tak dalej. Możecie mnie oczywiście nie posłuchać i zignorować. A nawet lepiej, jeśli to zrobicie, bo wtedy będzie wiadomo, że nie podążacie ślepo za tym, co ktoś mówi, a za tym co Wy uważacie za stosowne. A jeśli jednak chciałybyście się mną zainspirować, to zamieszczam tu kilka fotek sukienek maxi. Natomiast na moim blogu w niedalekiej przyszłości ukaże się moja propozycja kreacji karnawałowej , gdyż ja wybrałam maxi i mam zamiar świecić jak milion dolarów na sali. Modne są góry skórzane, ja proponuję coś a'la gorset i zwiewny dół z cekinami. Niezawodna będzie mała czarna ze złotymi dodatkami. Świetnie sprawdzi się jakiś kwiat we włosach.

Panowie do garnitury proszę odważyć się i założyć muchę! Ona taka śliczna jest , a jeśli Wam już nie odpowiada, to proponuję czarną koszulę i czarny krawat. Takie zestawy pojawiły się na wybiegach u projektantów i jak na razie przyjęły się pozytywnie.

Jeśli zamiast balu wybieracie tak zwaną domówkę ze znajomymi, nie rezygnujcie w żadnym wypadku z kreacji godnej okazji. Dla Pań proponuje cekinowa spódniczka + mgiełkowa koszula, a do tego delikatny żakiecik lub kardigan . Postawmy na mocne dodatki, np. złote bransolety.

Mężczyźni! Nie myślcie , że jeśli idziecie na domówkę, to możecie założyć dres! Co to, to nie. Załóżcie nawet te swoje ukochane džinsy + koszula w modną kratę. Postawcie na modny dodatek, jakim jest zegarek z dużą bransoletą.

Pomogłam Wam trochę? Mam nadzieję, że tak! ☺ Studniówki, połowinki, karnawał, osiemnastki będą wasze!

Antoninaa. Adres bloga: aantoninaa.blogspot.com

NIEZBĘDNIK MATURZYSTY CZ. I



Zbliża się czas studniówki, czyli ostatniego szaleństwa przed maturą. Oprócz tego, że trzeba zadbać o jedyną, niepowtarzalną kreację, warto pamiętać też o tym, że studniówka stwarza okazję, by zapewnić sobie powodzenie na maturze.

Oto garść wskazówek, jak to zrobić:

- przed wyjściem na studniówkę trzeba poprosić bliską osobę o zawiązanie na lewym nadgarstku czerwonej nitki, gwarantuje to ochronę dobrych mocy. Jeśli nitka nie zerwie się do egzaminów, to matura zdana;
- dziewczynom szczęście przyniesie czerwona bielizna, którą później powinno się włożyć dopiero w dniu matury. Nieodłącznym elementem damskiej, studniówkowej garderoby, jest również czerwona podwiązka, żeby przyniosła szczęście, trzeba ją nosić na lewej nodze, po stronie serca;
- chłopak powinien założyć ulubiony krawat (najlepiej czerwony) oraz garnitur, w którym później będzie zdawał egzaminy maturalne;
- do studniówkowej kreacji trzeba dodać coś pożyczonego (obowiązkowo od kogoś rozsądnego, błyskotliwego i doświadczonego);
- podczas tradycyjnego studniówkowego poloneza trzeba pomylić krok, bez tego nie ma mowy o powodzeniu na maturze;
- pecha przyniesie również zdjęcie podczas balu butów i krawata;
- dziewczyny powinny zadbać o wysoką jakość rajstop. Oczko to pech murowany;
- po studniówce szerokim łukiem trzeba omijać zakłady fryzjerskie, to właśnie we włosach kryje się siła, inteligencja i życiowa mądrość każdego maturzysty;
- i na koniec jeszcze jeden, choć zapewne najtrudniejszy w realizacji sposób, podczas studniówki trzeba złapać dyrektora za kolana. Aby dobroczynny efekt był jeszcze lepszy, należy zrobić to z zaskoczenia.

Udanej zabawy 😊

WARTO PRZECZYTAĆ



W literackim kąciku Schizola proponujemy lekturę II części opowiadania Małgosi Busz z klasy I TB. WARTO PRZECZYTAĆ!

*„Poznałam go, bo byłam po narkotykach.
Pomógł i został, bo obiecałam, że z tym skończę.”*

Co się dzieje? Gdzie jestem? Dlaczego jest mi tak gorąco i dlaczego nic nie widzę? Boli mnie głowa! Co się stało?

Miałam mętlik w głowie. Nie wiedziałam, co się dzieje! Nagle poczułam, że ktoś tu jest. Tylko nie wiem, gdzie jest to „TU”. Spróbowałam jeszcze raz otworzyć oczy. Lekko uchyliłam powieki. Udało się... ale chwila... Czy to jest szpital?! Jak ja się tu znalazłam?

- Nadia? Doktorze! Ona się budzi! Szybko! - usłyszałam głos z lewej strony.

Spojrzałam tam. Nie wierzę! To jest mój idol? To ON siedzi przy moim łóżku, bo przedawkowałam kokę? Oj... Chyba się jeszcze nie obudziłam.

- Nadio? Jak się czujesz? Wszystko w porządku? Nie bój się. Lekarz zaraz tu będzie - on sam był przerażony.

- Dziękuję - powiedziałam z trudem. - Gdzie mama?

- Twoja mama jest teraz w domu. Poprosiłem, aby tam poszła. Siedziała tutaj całutki czas. Musiała się przespać. - powiedział z troską.

- Ile mnie nie było?

- Jest wtorek rano. Byłaś nieprzytomna prawie dwa dni. - powiedział smutno.

- Jak mecz? - zapytałam - Kto wygrał?

- Ty serio pytasz? To cię teraz najbardziej interesuje? - chyba go rozbawiłam swoją dociekliwością.

- Tak. Jaki był wynik? - mówiłam niecierpliwie.

- Wygraliśmy. Znaczący się, oni wygrali. Ja przyjechałam tutaj.

- Super! Dziękuję! - wykrzyknęłam z entuzjazmem.

Oho. Jest pan doktor.

- Witaj Nadio - powiedział lekarz. - Jak się czujesz?

- W porządku - odpowiedziałam. - Tylko strasznie boli mnie tył głowy.

- Nic dziwnego. Upadając na ziemię, uderzyłaś głową w asfalt. Dziwne, że tylko cię boli. Nie stwierdziliśmy żadnych innych urazów głowy ani wstrząśnienia mózgu. Liczę na to, że to cię czegoś nauczyło. Zapamiętaj ten ból. Mam nadzieję, że zgodzisz się na odwyk?

- Ale przecież ja nie muszę! Czuję się dobrze i potrafię nad tym panować. - byłam lekko wzburzona.

- Nadio, nie okłamuj nas i przede wszystkim siebie. Nie panujesz nad tym, słońko. Proszę, zgódź się. - poprosił mnie mój nowy przyjaciel.

Tobiasz miał rację. Okłamuję innych i siebie. Nie dam rady, potrzebuję pomocy.

- Masz rację. Potrzebuję fachowej pomocy - powiedziałam do Tobiasza, a później zwróciłam się do doktora. - Zgoda. Pójdę na odwyk.

- Świetnie! W takim razie zaraz poinformuję twoją mamę, że się obudziłaś i podjęłaś decyzję o leczeniu - to powiedziaławszy, lekarz wyszedł.

- Będziesz mnie wspierał? - zapytałam z nadzieją w oczach.

- Zawsze i wszędzie. Obiecuję - powiedział i ujął moją dłoń. - Może jeszcze tego nie wiesz, ale podobasz mi się. Bardzo cię lubię i chciałbym, abyśmy zostali parą - powiedział, a jego twarz pokryła się rumieńcami.

Zaskoczył mnie. Słynny żuźlowy młodzik chce, aby jego dziewczyną została narkomanka? Nie rozumiem.

- Serio?

- Co „serio”? Myślisz, że mógłbym sobie żartować z czegoś takiego? Jestem zupełnie poważny. Chciałbym, żebyś była moją dziewczyną i chciałbym cię wspierać w tym trudnym okresie. I jeszcze chciałbym ci pomóc podnieść się po śmierci ojca.

- Jej... Chcesz mieć dziewczynę narkomankę? A tak na marginesie, skąd wiesz, że mój tata nie żyje?

- No wiesz... Prawie dwa dni siedziałem tutaj z twoją mamą. Wiem o tobie więcej niż myślisz. I nie chcę za dziewczynę narkomanki. Chcę ciebie. Dlatego pomogę ci na odwyku i postaramy się uwolnić cię od tego świństwa.

- Dziękuję - powiedziałam i pogłaskałam go po policzku.

- Nadio, córciu! Nareszcie! Już myślałam, że nigdy się nie obudzisz! - mama pojawiła się w drzwiach. Po chwili już tuliła mnie do siebie.

- Nigdy więcej mi tego nie rób! Pan doktor powiedział, że zgodziłaś się na odwyk. To prawda? Kiwnęłam potakująco głową.

- Tak się cieszę! - po jej policzkach spływały łzy. - Dziękuję ci chłopcze jeszcze raz za to co dla nas robisz. Jestem ci wdzięczna do końca życia. Jeśli chcesz, możesz już iść. Jestem ci wdzięczna. Dziękuję.

- Przepraszam panią, ale chyba mnie się pani tak łatwo nie pozbędzie - przyznał wstydliwie Tobiasz.

- Tak? Dlaczego? - spojrzała na nas wyczekująco.

- No bo... - wzięłam głęboki wdech. - Mamo, Tobiasz jest moim chłopakiem. Jesteśmy parą.

- Obiecuję, że będę dobry dla Nadii, że jej pomogę, że wyjdzie z nałogu, a ja będę dla niej ramieniem, oparciem.

- Tobiaszku! Jak ja się cieszę! Dziękuję ci! To będzie dla Nadii prawdziwe wsparcie. Prawda córciu? - mama przytuliła Tobiasza, a mnie zaś pocałowała w czoło.

Byłam taka szczęśliwa!!!

Od tego feralnego tygodnia minęło 5 lat, a ja nadal pamiętam cały ten tydzień z najdrobniejszymi szczegółami. Tak samo, jak pamiętam każdy dzień na odwyku. Wyleczyłam się. Nie biorę. Nie mogę patrzeć na narkotyki. Jestem narzeczoną Tobiasza. Oświadczył się w Wigilię Bożego Narodzenia. Było to jedno z najpiękniejszych wydarzeń w moim życiu. Dziś odbędzie się następne. Wychodzę za mąż. Mieszkamy z moją mamą. Nie zostawimy jej.

Teraz patrzę na białą sukienkę wiszącą przy lustrze i wspominam. Obok wisi długi biały welon. Myślę, że nasza miłość musiała przejść długą i krętą drogę, aby wyjść na prostą, ale udało się. I to jest najważniejsze! Płaczę. Płaczę z radości. Łzy toczą się po moich policzkach, a na twarzy gości szeroki uśmiech. Słyszę, że ktoś wchodzi do pokoju. Stoję plecami do drzwi, ale nie odwracam się. Tobiasz obejmuje mnie i szeptem mi do ucha dwa krótkie słowa: „Kocham Cię”. Te dwa słówka sprawiają, że wpadam w euforię. Odpowiadam: „Też Cię kocham skarbie”. Odwracam się twarzą do niego.

- Płaczesz? Coś się stało? - zmartwił się.

- Nic się nie stało głuptasie. - powiedziałam i zmierzwiłam mu włosy. - To ze szczęścia! Dziękuję za wszystko. Od samego początku, przez teraz, do końca. Kocham cię. Dziękuję za wsparcie. To było ważne. Wiesz, wtedy, gdy miałam te 15, 16 lat.

- Dla ciebie wszystko słoneczko. - powiedział i wtulił mnie w jego pierś.

Moglibyśmy tak stać całą wieczność...

KONIEC

Kącik Pedagoga !

Potrafię Ci pomóc!

Witajcie w kolejnym numerze Schizola. Tym razem w „Kąciku pedagoga” chciałabym poruszyć temat związany z pomaganiem. Każdy z nas ma problemy. Niestety, nie każdy potrafi poradzić sobie z nimi sam, a ten, kto sobie nie radzi, nie zawsze umie zwrócić się do drugiej osoby o pomoc.

Pomaganie może być reakcją na sygnał wysyłany przez osobę potrzebującą pomocy, ale są również sytuacje, w których warto podjąć akcję na rzecz osoby, która naszym zdaniem cierpi, nie czekając na sygnał od niej.

Zakładam, że jesteś człowiekiem wrażliwym na cierpienie innych i skłonny do pomagania.

Jeżeli zdecydowałeś się podjąć akcję pomagania, to pamiętaj:

- Nie składaj swojej oferty pomagania przy innych ludziach.
- Nie oceniaj osoby i jej zachowania.
- Nie mów, co on/ona musi lub powinna, np.: „Wiesz, to tak długo nie może trwać. Musisz się wziąć w garść, powinieneś chyba zastanowić się nad sobą”.
- Nie wymagaj i nie naciskaj na szybkie deklaracje i decyzje, np.: „Słuchaj musisz być ze mną szczerą, przecież chcę Ci pomóc. Zdecyduj się, chcesz ze mną pogadać czy nie”.
- Nie oceniaj jej/jego negatywnie w przypadku odmowy czy przedłużającego się wahania, np. „Mam wrażenie, że nie chcesz ze mną gadać, bo po prostu tchórzysz i tyle”.
- Nie usiłuj przekonywać za wszelką cenę na „tak”, np.: „Uwierz mi, gdybyś otworzył się przede mną, byłoby to dla Ciebie lepsze. Wiem, że myślisz podobnie. No zgadzasz się na rozmowę?”
- Nie szantażuj emocjonalnie, np.: „Słuchaj, jak mi nie powiesz, co Cię gryzie, to po prostu przestanę się do Ciebie odzywać.”
- Nie manipuluj, np.: „Rozumiem, że nie zgadzasz się na rozmowę ze mną, czyli po prostu odmawiasz bliskiemu koledze, który wyciąga do Ciebie rękę, tak?”
- Nie narzucaj się w przypadku odmowy, np.: „Nie chciałeś rozmawiać trzy dni temu, wczoraj, to może dzisiaj pogadamy?”

Tego wszystkiego nie rób.

Natomiast, co na pewno możesz zrobić, to:

- Zainicjować rozmowę w cztery oczy, w bezpiecznych warunkach zewnętrznych, np. w miejscu, gdzie się nic innego nie dzieje, gdzie można usiąść.

- Otwarcie i szczerze podzielić się z tą osobą tym, co spostrzegasz, co Cię niepokoi, co odczuwasz w związku z jej zachowaniem.
- Zadeklarować swoją gotowość rozmowy teraz lub w innym terminie.

Pamiętaj! Uszanuj prywatność drugiej osoby. W przypadku wyrażonej przez nią odmowy pogódź się z tym faktem. Jeśli są to zachowania, które bardzo Cię niepokoją, to dobrze, abyś znał miejsca na Twoim terenie, np. poradni psychologiczno – pedagogicznej, zaufanego psychologa, pedagoga. W sytuacji odmowy możesz wręczyć osobie, której chciałeś pomóc, zapisany na karteczce adres specjalisty lub ośrodka. Bywają sytuacje bardziej skomplikowane, niż to się wydaje na początku: problemy osobiste, rodzinne, które wymagają interwencji specjalisty. Wtedy takie kontakty mogą się przydać.

W Gostyniu istnieje kilka miejsc, do których można się zwrócić o pomoc:

- Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna (porady psychologa, pedagoga, seksuologa, logopedy, doradcy zawodowego)

ul. Poznańska 200 tel.: 65 752- 06- 97.

- Punkt Wsparcia (dyżury pełnią: psycholog, radca prawny, specjalista terapii ds. uzależnień od alkoholu, specjalista ds. uzależnień od narkotyków)

ul. Fabryczna 1 – budynek ZGKiM – informacje o dyżurach można uzyskać pod numerem telefonu 65 572- 21- 31.

- Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie

ul. Nowe Wrota 7, tel: 65 572- 75-28.

Nie zapominajcie jednak o osobach, które są bliżej Was i które również często mogą pomóc: rodzicach, rodzeństwie, wychowawcach, nauczycielach i pedagogach oczywiście.

Pozdrawiam Was bardzo serdecznie i uśmiecham się do Was ☺

Kasia Kozłowska- pedagog



JEDNO SŁÓWKO – ZDRÓWKO

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

*Niezależnie od tego, kto był ojcem choroby, zła dieta była na pewno jej matką -
przysłowie chińskie*

Co jeść, a czego nie jeść? Jakie pokarmy zapobiegają, a jakie mogą sprzyjać różnym schorzeniom? Liczne spostrzeżenia naukowców pozwoliły lepiej wyjaśnić, w jaki sposób żywienie wpływa na funkcje komórek, prowadząc do zdrowia albo choroby. Dla przykładu: lekarze odkryli, na czym polega zagrożenie dla tętnic ze strony cholesterolu. Wiadomo też, co należy jeść, a czego unikać, by w odpowiedni sposób wpływać na proces tworzenia się zmian miażdżycowych. Nieprawdopodobne, ale można oddziaływać na stany zapalne stawów nie tylko za pomocą leków, ale także odpowiednią dietą. Jest również wiele dowodów na to, że liczne zespoły chorobowe spowodowane są uczuleniami na określone pokarmy lub ich nietolerancją.

Dla większości z nas cudowne leki są wynikiem burzy mózgów geniuszy farmaceutycznych i jedynym antidotum. Jednak wielu badaczy zaangażowanych jest w poszukiwania innego rodzaju skarbów. Czy fakt, że czosnek może zabijać komórki nowotworowe nie graniczy z cudem? Że składniki zawarte w szpinaku mogą unieszkodliwić i unieruchomić wirusy sprzyjające powstawaniu raka szyjki macicy? Że substancje ze szparagów i awokado mają działanie przeciwwirusowe, że pokarmy roślinne mogą mieć wpływ na obniżenie poziomu cholesterolu? Czy nie jest cudem również to, że dieta może mieć wpływ na nastrój, pamięć, reakcje psychiczne. Istnieją również teorie udowadniające, zależność między odżywianiem w pierwszej dekadzie życia a późniejszym występowaniem takich chorób jak stwardnienie rozsiane czy parkinsonizm. Niektórzy uważają, że dieta może mieć także wpływ na istniejące już zmiany, ich wzrost i zdolność przerzutów.

Oto kilka przykładów świadczących o leczniczym działaniu warzyw, owoców:

Grejpfruty, a zwłaszcza ich miąższ, wymagający sporo wysiłku przy żuciu, zawierają szczególny rodzaj rozpuszczalnych włókien zwanych kwasem galakturonowym. Nie tylko wpływa on na obniżenie poziomu cholesterolu, ale może działać korzystnie w już istniejących zmianach miażdżycowych - 340 g grejpfruta obniża poziom cholesterolu o około 10 %.

Trójglicerydy, inny rodzaj tłuszczów we krwi, mogą być bardziej niebezpieczne, niż dotychczas sądzono, a kolejne doświadczenia wykazały, że wysoki ich poziom sprzyja występowaniu zawałów serca i chorób wieńcowych. (TG) i ich wysoki poziom najczęściej idzie w parze z niskim poziomem tak zwanego dobrego cholesterolu (HDL). Wiemy też o tym, że codzienna porcja tranu odpowiadająca 200 g łososia, makreli lub sardynek obniża poziom (TG) o 50%. Podobne działanie ma rzadko kiedy doceniany czosnek. Codzienny ząbek obniża (TG) od 13%-25% .Natomiast olej z pestek winogronowych spożywanych przez cztery tygodnie podwyższa poziom HDL o 14 %.

Ananas tłumi infekcje, poprawia trawienie, pomaga rozpuszczać zakrzepy, zapobiega osteoporozie, jest korzystny w gojeniu złamań.

Banan działa kojąco na żołądek, szczególnie korzystnie w przypadku niestrawności. Chroni żołądek przed szkodliwym działaniem kwasu żołądkowego, zapobiega owrzodzeniom. Ma również działanie przeciwbakteryjne.

Brokuły to wyjątkowe warzywo zawierające jedyny w swoim rodzaju zbiór przeróżnych składników pomocnych w najrozmaitszych schorzeniach. Przeciwutleniacze, beta –karoten, witamina C oraz działanie przeciwnowotworowe występujące również w warzywach kapustnych przyspieszają wydalanie estrogenów, a więc są korzystne w profilaktyce raka piersi. Brokuły zawierają wiele substancji włóknistych, zmniejszających poziom cholesterolu. Jako szczególne źródło chromu mogą być pomocne w leczeniu cukrzycy.

Dynia jest niezwykle bogata w beta –karoten, przeciwutleniacz, uznany za pomocny w leczeniu chorób serca, nowotworów, schorzeń oczu.

Jabłka obniżają poziom cholesterolu, zawierają czynniki przeciwnowotworowe, przeciwdziałają zaparciom, wzmagają łąknienie.

Seler(seler liściasty) to tradycyjny wietnamski środek stosowany w nadciśnieniu tętniczym.

Myślę , że o innych pozostałych „darach natury” można by jeszcze wiele napisać, a przede wszystkim spróbować wdrożyć w naszą dietę te najbardziej popularne rosnące na naszych działkach czy ogrodach.

Pozdrawiam jak zwykle wszystkich bardzo serdecznie, zapowiadając kolejną część, bo przecież wypada co nie co wiedzieć również o szerokim działaniu aloesu.

Agnieszka Włodarczak pielęgniarka

KALENDARIUM SCHIZOLA

24 stycznia – Światowy Dzień Środków Masowego Przekazu

25 stycznia – Dzień Sekretarki

2 lutego – Dzień Handlowca

3 lutego – Międzynarodowy Dzień Walki z Rakiem

11 lutego – Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego
Światowy Dzień Chorych

14 lutego – Dzień Zakochanych

22 lutego – Europejski Dzień Ofiar Przestępstw

3 marca – Międzynarodowy Dzień Pisarzy

5 marca – Dzień Teściowej

6 marca – Dzień Olimpijczyka

8 marca – Dzień Kobiet

10 marca – Dzień Mężczyzny

15 marca – Międzynarodowy Dzień Konsumenta

17 marca – Światowy Dzień Morza

20 marca – Światowy Dzień Inwalidów i Osób Niepełnosprawnych

21 marca – Pierwszy Dzień Wiosny

23 marca – Światowy Dzień Meteorologii

27 marca – Międzynarodowy Dzień Teatru

GRAFOMANIAK - jest to stały kącik Schizola, w którym zamieszczamy Wasze wiersze. Czekamy!!! Nie wstydźcie się swojej poetyckiej natury. Teksty możecie wysłać na adres: schizol@zsz-gostyn.com.pl.

Zimowe igraszki

Za oknem już zimowy puch,
zaczaił się już mroźny duch
i dziś chce nosy zmrozić nam,
lecz ja się na tym dobrze znam.

Założmy ciepłe rękawiczki,
na szyję zarzucimy szaliczki
i na śnieg chodźmy bawić się,
bo zimą piękny każdy dzień.

Niestraszny nam już Dziadek Mróz,
a ty nam zimo śniegiem prósz,
bo my dziś kulig chcemy mieć,
choć wszędzie błyszczą gołoledź.

Na sanki spieszmy, więc co tchu,
z buźką rumianą od śmiechu,
bałwanka lepić nadszedł czas,
orzełka w śniegu zrób nie raz.

Bo zima wszystko śniegiem zdoła
i mroźnym wiatrem zaspę żłobi,
i biel ogarnia cały świat,
i każdy dzieckiem mimo lat.



Nr 80 Schizola
zredagował zespół w składzie:

Małgorzata Busz (I TB)
Antonina Jankowska (II TB)
Zuzanna Szarzyńska (III TC)
Monika Świątek (I TC)
Maksymilian Kempa (I TE)
Katarzyna Kozłowska pedagog
Agnieszka Włodarczyk pielęgniarka
Alicja Gorynia (opiekun)

Adres do korespondencji:
Zespół Szkół Zawodowych
im. Powstańców Wielkopolskich
SCHIZOL
ul. Tuwima 44
63-800 Gostyń