

Kurier Szkolny



GAZETKA ZESPOŁU SZKÓŁ
TECHNICZNO - WETERYNARYJNYCH
W TRZCIANIE

W numerze:



Nr 1 (2020/2021) PAŹDZIENIK/ LISTOPAD



SYLWETKI SZKOLNYCH ABSOLWENTÓW
NOWY CYKL GAZETKI
Ekskluzywne wywiady
z ludźmi nauki, kultury i biznesu

DLACZEGO UCZYMY SIĘ
W WOLNE SOBOTY?
O remoncie szkolnego internatu

SZKOŁA W CIENIU PANDEMII
O tym, jak radzimy sobie w niecodziennej
sytuacji związanej z COVID-19

„Kurier Szkolny” również w formie
elektronicznej!
www.zstw.pl
szukaj nas na Facebooku

Powitaliśmy wraz z Wami nowy rok szkolny 2020/2021, niestety jest on obciążony „starymi” problemami – od marca 2020r. borykamy się z epidemią, która nie tylko wymusza rewolucyjne zmiany w edukacji szkolnej, ale przede wszystkim zagraża naszemu bezpieczeństwu, więc negatywnie wpływa na naszą kondycję psychiczną. Nauka na odległość nie jest łatwa, lecz pierwsze doświadczenia pokazują, że dosyć szybko społeczność Zespołu Szkół w Trzciannie przystosowała się do nowej rzeczywistości. W artykułach, które oddajemy do rąk naszych czytelników wskażemy pozytywne aspekty narzuconej sytuacji, które trzeba dostrzec wbrew wszystkiemu. Redakcja gazetki szkolnej trzyma rękę na pulsie życia szkolnego, aby zapewnić Was, że szkoła funkcjonuje i czeka na powrót do normalnego trybu pracy. W związku z wydłużonym czasem zamknięcia w domach, oferujemy atrakcyjną formę rozrywki, która wiąże się z cennymi nagrodami – zachęamy do myślenia. **W imieniu Wszystkich wyrażamy nadzieję, że pandemia Covid-19 niebawem będzie tylko przykrym wspomnieniem.**

w numerze:

- ✚ **DLACZEGO UCZYMY SIĘ W WOLNE SOBOTY?**
- czyli o wakacyjnym remoncie internatu. str. 3
- ✚ **Dalsze losy klaczy Emilii.** str. 6
- ✚ **Podsumowanie praktyk zawodowych uczniów klas trzecich i czwartych technikum.** str. 7
- ✚ **Pierwsze wywiady z cyklu „Sylwetki szkolnych absolwentów” – rozmowa z dr Stanisławem Dziedzicem i Panem Andrzejem Kopaczyńskim.** str. 8
- ✚ **Szkolny doradca zawodowy radzi – jak zachować psychiczną równowagę w czasie zdalnej nauki.** str. 12
- ✚ **Na przekór pandemii –o szkolnych inicjatywach.** str. 13
- ✚ **PORADY SZKOLNYCH EKSPERTÓW:** str. 14
O czym muszą pamiętać właściciele zwierząt domowych w dobie koronawirusa?
DRY BRUSHING - wykorzystaj czas wolny na domowe SPA ; Dieta w okresie epidemii.
- ✚ **Migawki z życia szkolnego internatu.** str. 17
- ✚ **Jak wygląda wychowanie fizyczne online?** str. 18
- ✚ **Pomyśl i rozwiąż, czyli wyzwanie dla humanistów i umysłów ścisłych – od dziś atrakcyjne nagrody!** str. 19

REDAKCJA KURIERA SZKOLNEGO

Redaktor naczelna: **Oliwia Wołoszyn**

Redaktorzy: **Aleksandra Serafin, Paulina Kopala, Agnieszka Chmura, Patrycja Stapor, Emilia Derylak, Karolina Stanek, Emilia Traka, Amelia Kośmider**

Opiekun merytoryczny: **mgr Marzena Baran**

KALENDARIUM ROKU SZKOLNEGO 2020/2021

**I SEMESTR /19 tygodni/
01.09.2020 – 22.01.2021r.**

**II SEMESTR /19 tygodni/
25.01.2021 – 25.06.2021r.**

**Klasy maturalne
I SEMESTR /15 tygodni/
01.09.2020 – 11.12.2020r.
II SEMESTR /15 tygodni/
14.12.2020 – 30.04.2021r.**

**Zimowa przerwa świąteczna
23.12.2020 – 31.12.2020r.**

**Ferie zimowe
04.01.2021 – 17.01.2021r.**

**Wiosenna przerwa świąteczna
01.04.2021 – 06.04.2021r.**

**ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO
25.06.2021r.**

SOBOTY, W KTÓRYCH ODPRACOWUJEMY DODATKOWE DNI WOLNE

10.10.2020r. (za środę)
17.10.2020r. (za czwartek)
24.10.2020r. (za piątek)
07.11.2020r. (za poniedziałek)
21.11.2020r. (za wtorek)
05.12.2020r. (za środę)
19.12.2020r. (za czwartek)
09.01.2021r. (za piątek)
23.01.2021r. (za poniedziałek)

**19.10.2020r
Zawieszenie zajęć
stacjonarnych do odwołania**



Dlaczego uczymy się w wolne soboty?

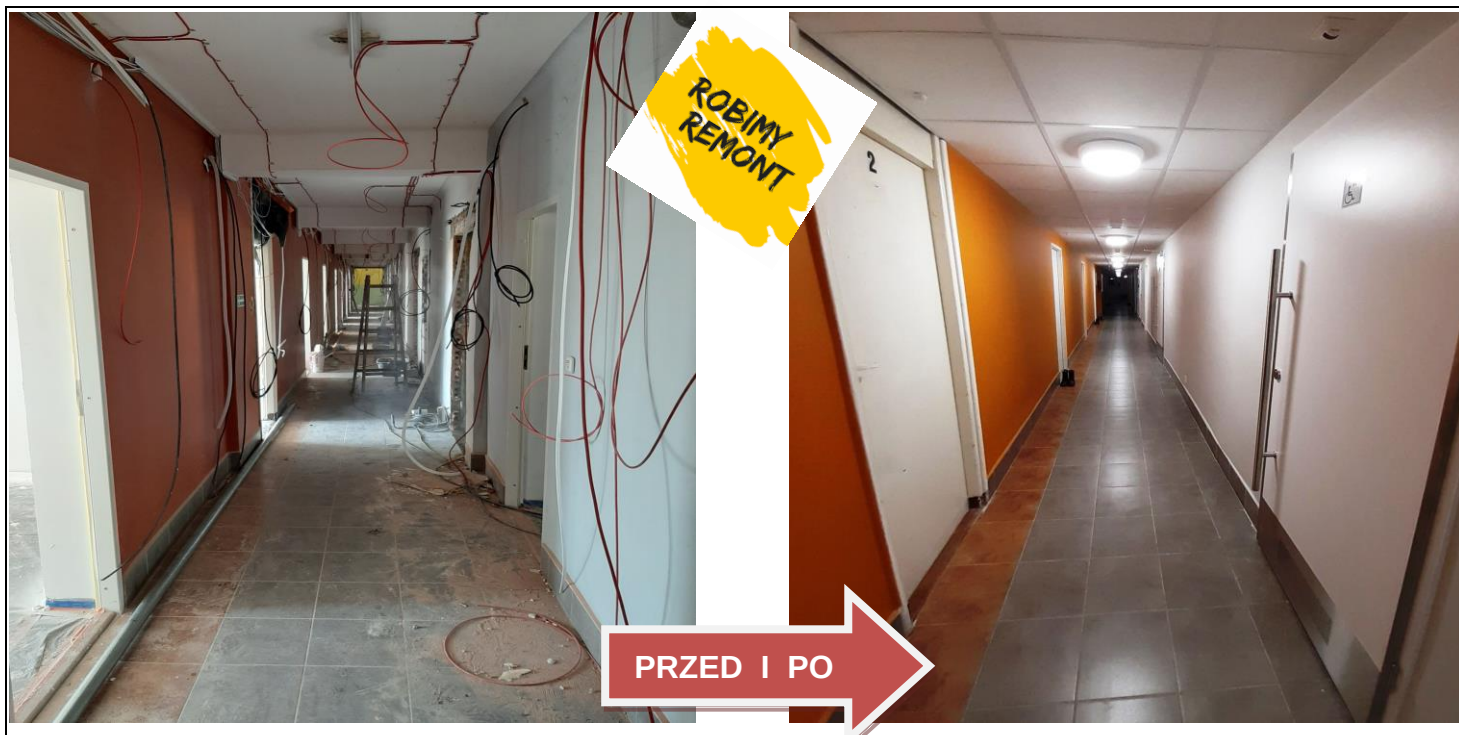
Internat szkolny to wyjątkowe miejsce, do którego wychowankowie wracają wspomnieniami nawet po wielu latach. Zamieszkanie we wspólnocie uczniowskiej to kontrolowany krok w dorosłość, ponieważ samemu trzeba zatroszczyć się o sprawy codzienne oraz przestrzegać norm społecznych oraz zasad określonych w regulaminie i harmonogramie dnia. Niepowtarzalny urok tego miejsca tworzą przede wszystkim ludzie – współlokatorzy i wychowawcy, którzy uczą się razem, bawią, wspierają i inspirują. Codziennosc w internacie szkolnym, prócz czynnika ludzkiego, zależy również od materialnych realiów, w jakich mieszkańcy spędzają większą część doby. Każdy z nas lubi otaczać się komfortowym i praktycznym wnętrzem, które daje poczucie bezpieczeństwa i odrobinę luksusu. Internat Zespołu Szkół Techniczno – Weterynaryjnych w Trzcie w czasie wakacji przeszedł generalny remont, który miał na celu nie tylko przystosowanie budynku do wymogów aktualnych przepisów przeciwpożarowych, ale też dostosowanie warunków mieszkaniowych do standardów XXI wieku. Koszt prac remontowych wyniósł ok. 3 miliony złotych.



Internat Zespołu Szkół Techniczno-Weterynaryjnych powstał w 1964 roku, a upływający czas wymusił szereg prac remontowych, które nie tylko znacząco podnosiły standard obiektu, ale były niezbędne, aby usunąć usterki wynikające z intensywnego użytkowania. **W roku 1998 mieszkało zaledwie 38 wychowanków, a budynek wymagał już generalnego remontu** z uwagi na nieszczelne okna, przeciekający dach, zniszczoną kotłownię i niewydolny system grzewczy. Fundusze ze Starostwa Powiatowego w Rzeszowie oraz środki pozabudżetowe pozyskane z Fundacji Współpracy Polsko-Niemieckiej pozwoliły sfinansować renowację budynku, która była konieczna, aby powstrzymać postępującą degradację obiektu. Duży wkład w tworzenie nowego wizerunku tego miejsca mieli **pracownicy szkoły oraz uczniowie Technikum Budownictwa, którzy w ramach zajęć praktycznych przeprowadzili ogólny remont pokoi** – dzięki ich zaangażowaniu zlikwidowano zabudowę szafkową, wyszpachlowano ściany oraz wymieniono posadzki. Stworzono również przestrzeń do spotkań integrujących wychowanków – powstały kluby młodzieżowe: Hades i Olimp. W dalszej kolejności wykonana została termomodernizacja internatu, mianowicie zrobiono docieplenie wraz z elewacją, wyremontowano kotłownię oraz wymieniono kotły węglowe na gazowe.



Wyposażenie łazienek w internacie przed remontem w 2020r.



Liczne inwestycje oraz prace remontowe wykonane w latach 2003 - 2012 w internacie, podejmowane z inicjatywy Dyrektora szkoły Janusza Jakubka, przy ogromnym wsparciu starostwa powiatowego w Rzeszowie, nigdy do tej pory nie zakłóciły funkcjonowania placówki. Te perspektywiczne działania nie tylko były niezbędne, aby podnieść komfort życia w internacie i ograniczyć koszty utrzymania budynku, ale nawet miały charakter proekologiczny i znacząco przysłużyły się środowisku.

Warunki w jakich żyjemy bardzo szybko się zmieniają, co wymusza również konieczność zastosowania aktualnych technologii w organizacji pracy placówek oświatowych. Sukces szkoły uzależniony jest od wkładu nauczycieli w wszechstronny rozwój uczniów i ich przyszłość, ale pracę pedagogów powinna wspierać nowoczesna infrastruktura. Chlubą ZST-W w Trzecie jest doskonale wyposażona i nowoczesna baza dydaktyczna, która przyciąga młodzież nie tylko z pobliskich powiatów, ale nawet z odległych województw, m.in. świętokrzyskiego, śląskiego, małopolskiego czy lubelskiego. Uczniowie podejmujący naukę w naszej szkole i ich rodzice oczekują, że warunki pobytu w internacie będą również dostosowane do standardów XXI wieku, dlatego kompleksowy remont tego obiektu był nieodzowny.

Modernizacja internatu ZST-W w Trzecie rozpoczęła się 1 lipca 2020r. Po postępowaniu przetargowym remontu podjęła się firma - Zakład Remontowo Budowlany Janusz Golema z Rzeszowa, a z uwagi na 2 miesięczny okres realizacji zlecenia i ogromny zakres prowadzonych robót, było to niebagatelne wyzwanie. Zaplanowano wymianę instalacji elektrycznej i wodno-kanalizacyjnej oraz gruntowną przebudowę węzłów sanitarnych. Budynek został wyposażony w ultranowoczesny system powiadamiania przeciwpożarowego składający się z zaawansowanych technologicznie czujek, drzwi ewakuacyjnych, systemu oddymiania, które w połączeniu z panelem alarmującym pracowników szkoły i straż pożarną gwarantują mieszkańcom pełne bezpieczeństwo i możliwość ewakuacji. Priorytetem naszej placówki jest ogólnie pojęte dobro wychowanka. Przedsięwzięcie zakrojone na tak szeroką skalę miało na celu również poprawienie warunków mieszkaniowych młodzieży, dlatego zmieniono aranżację pokoi i holu głównego. Odnowiono wszystkie pomieszczenia, z których korzystają wychowankowie, co spowodowało, że życie w internacie zyskało nową jakość.

Dla praktycznego użytkowania, czystości i wygody łazienki zostały przebudowane i wyposażone w piękną ceramikę sanitarną, dodano również 9 kabin prysznicowych. Inwestycja uwzględniła także potrzeby osób niepełnosprawnych ruchowo.

Funkcjonalność i estetykę odrestaurowanego wnętrza docenili zarówno rodzice, jak i młodzież witająca nowy rok szkolny 2020/2021.



Nowoczesny panel
szybkiego powiadamiania



Specyfika remontów polega niestety na możliwym pojawieniu się nieoczekiwanych komplikacji, które zmuszają do bieżącej weryfikacji przyjętego wcześniej projektu. W trakcie robót w internacie okazało się, że niektóre elementy konstrukcji budynku, z uwagi na duży stopień zużycia i degradacji, musiały zostać zburzone, a na ich miejsce należało wylać nowe. **Dodatkowe prace wydłużyły czas renowacji budynku o kolejne 3 tygodnie.** Aby zyskać na czasie Dyrektor był zmuszony skorzystać z siedmiu przysługujących mu prawnie wolnych dni z puli tzw. „dyrektorskich”. Pozostałe lekcje, zgodnie z Rozporządzeniem MENiS, po uzyskaniu zgody Zarządu Powiatu oraz pozytywnej opinii Rady Pedagogicznej, Rady Rodziców i Samorządu Uczniowskiego, zostaną odrobione w wyznaczone wolne soboty.



Podstawą identyfikacji ze szkołą, która jest dla uczniów i nauczycieli niczym *Alma Mater*, jest satysfakcja z pracy, możliwość ciągłego rozwoju, niepowtarzalna atmosfera tego miejsca związana z doświadczeniami minionych lat. Sytuacja kryzysowa stanowi czasem próbę solidarności, która wyraża się w trosce o interesy wspólnoty i gotowości do podjęcia działań na jej rzecz, choćby były one niekiedy wymierzone w interesy własne. Egzamin lojalności zdali zarówno nauczyciele jak i młodzież, akceptując w imię przyszłych udogodnień i wizerunkowych korzyści politykę władz ZST-W w Trzcianie. Wysoka frekwencja na lekcjach w wolne soboty stanowi namacalny dowód, że nasza młodzież jest zdolna do poświęceń swych wygod w imię dobra ogółu.

Sukces tak szeroko zakrojonego przedsięwzięcia był możliwy nie tylko dzięki sprawnej organizacji prowadzenia robót zarówno przez głównego wykonawcę jak i podwykonawców. Godna podziwu była również determinacja i ogromne zaangażowanie pracowników szkoły, których zadaniem było uprzątnięcie pomieszczeń przed remontem, a po zakończeniu prac z kolei musieli na nowo przygotować internat do kwaterowania młodzieży. Opróżnienie 70 pokoi to trudna i ciężka praca, ponieważ wiąże się dwukrotnym przestawieniem ok. 270 łóżek i szafek nocnych, 100 stolików i wielu innych sprzętów, z których korzystają wychowankowie. Wyrazy podziwu i wielkie podziękowania składamy na ręce pracowników gospodarczych, którzy nie szczędzili sił, aby doprowadzić wnętrza internatu do stanu używalności.

Remont został zakończony 23 września i w tym samym dniu młodzież szkolna zajęła pokoje. Internat w nowej odsłonie spełnił oczekiwania młodzieży i rodziców, mieszkańcy powracający po wakacjach byli zachwyceni pięknymi łazienkami i odnowionym wnętrzem.

mgr Marzena Baran



DALSZE LOSY KLACZY EMILII

W ubiegłym rym roku szkolnym, na łamach „Kuriera Szkolnego” pisaliśmy o dramatycznej walce o życie klaczy, którą podjęli nauczyciele przedmiotów weterynaryjnych, uczniowie Technikum Weterynaryjnego, pracownicy obsługi jak również Dyrektor szkoły. W październiku 2019r. na szkolnym padoku doszło do niebezpiecznego wypadku – nieudana próba integracji nowego członka stada skończyła się starciem koni, w wyniku którego Emilia została kopnięta w głowę. Mimo ciężkich obrażeń nikt w szkole nie miał wątpliwości, że konia należy ratować i nie szczędząc sił oraz środków leczyliśmy zwierzę. „Pacjentka” wymagała całodobowej opieki, a uczniowie Technikum Weterynaryjnego dowiedli, że wybierając profil kierowali się nie tylko miłością do zwierząt, ale swego rodzaju powołaniem. Młodzi adepci sztuki weterynaryjnej pełnili całodobowe dyżury, z ogromnym oddaniem i determinacją walczyli o zdrowie podopiecznej. Ich działania były niczym egzamin z wiedzy praktycznej – i zdali go na ocenę celującą. Dzięki skutecznej hospitalizacji i intensywnej rehabilitacji klacz szybko stanęła na nogi i zasiłała szkolną stajnię. Niestety okazało się, że Emilia nie odzyskała zdrowia w stu procentach. Pozostały zaburzenia równowagi, które są prawdopodobnie następstwem uszkodzenia ośrodku równowagi, doznanego w wyniku uderzenia w okolicę stawu skroniowo-żuchwowego.



Obecnie zachowanie klaczy z pozoru nie odbiega od normy – w żaden sposób nie sygnalizuje ona złego samopoczucia, ma dobry apetyt, jest aktywna, z radością strzyże uszami i z ufnością poddaje się opiece naszych pracowników. Nie nadaje się jednak „pod siodło”. Pozostałością po poniesionych wcześniej obrażeniach neurologicznych są zaburzenia równowagi, stanowiące niebezpieczeństwo zarówno dla konia jak i jeźdźca. Emilia dwukrotnie już przewróciła się na ściany boksów i doznała krwiaków, które natychmiast zostały opatrzone i wyleczone. Niestety, w październiku bieżącego roku potknęła się i doznała pęknięcia błočka stawu skokowego, co ostatecznie dyskwalifikuje ją jako wierzchowca. Z uwagi na bezużyteczność jeździecką klacz została zakwalifikowana do eutanazji. **Dyrektor szkoły, Janusz Jakubek nie wyraził jednak zgody na pozbycie się zwierzęcia, które przez tak długi czas mobilizowało zarówno pracowników szkoły jak i uczniów do walki o jego życie i zdrowie.** Kształcący się z ZST-W w Trzcieńcu przyszli weterynarze będą zobowiązani zrobić wszystko, by przy użyciu nowoczesnych metod diagnostycznych oraz środków leczniczych wyleczyć całkowicie pacjenta lub w znaczący sposób poprawić komfort jego życia, dbając o szeroko rozumiany dobrostan. Dobrostan rozumiany jest nie tylko jako brak choroby, ale szerzej, jako ustabilizowanie stanu podopiecznego czy złagodzenie objawów chorobowych. Po dokładnej analizie tego wyjątkowego przypadku dyrekcja i nauczyciele przedmiotów weterynaryjnych postanowili, że Emilia będzie w dalszym ciągu leczona i pozostanie do dyspozycji uczniów Technikum Weterynarii. Młodzi adepci zawodu uczą się w szkole nie tylko fachu, ale etyki opartej na fundamentach empatii, miłości do zwierząt i dużych pokładów wyrozumiałości.

Karolina Stanek – 3TW



**TRAKTUJEMY NASZE KONIE JAK PRZYZYJACIOŁ
A NIE NIEWOLNIKÓW...**

„Konie lubią dobrych ludzi. Takich, w obecności których czują się dobrze. Są one bardzo wrażliwe na otaczającą je aurę i atmosferę. I wiele od tego zależy, między innymi ich zdrowie”

**Wojciech Mickunas – trener
jeździectwa, olimpijczyk
w konkursie WKKW**



TŻIUG

TUF

PRAKTYKI,

PRAKTYKI,

TW

PRAKTYKI!

Celem ZST-W w Trzcie, szkoły specjalizującej się w kształceniu zawodowym, jest przygotowanie dobrych fachowców, którzy będą cenieni na krajowym rynku pracy. Uczniowskie praktyki zawodowe są jedną z najważniejszych form przygotowania młodzieży do wykonywania w przyszłości wymarzonego zawodu. Nad organizacją zajęć praktycznych czuwa kierownik szkolenia praktycznego, Pani Jolanta Halat wraz z zespołem nauczycieli przedmiotów weterynaryjnych, gastronomicznych i fryzjerskich, którzy poza pracą dydaktyczną są czynni zawodowo i na bieżąco aktualizują wiedzę z zakresu swojej profesji. Z uwagi na to, że tylko trening wyrabia pewność, sprawność i niezawodność, cechy które będą procentować nie tylko na egzaminach potwierdzających kwalifikacje zawodowe, ale też w przyszłej karierze, szkoła nie ustaje w pracy nawet w czasach pandemii i organizuje również zajęcia w trybie stacjonarnym. Na warsztatach, korzystając z bogatej bazy dydaktycznej szkoły, młodzież uczy się sztuki fryzjerskiej, kosmetycznej, kulinarnej oraz przygotowuje do leczenia zwierząt. Początki w zawodzie nigdy nie są łatwe, ale wyspecjalizowana kadra nauczycielska robi wszystko, aby w doskonale wyposażonych pracowniach uczniowie nabywali umiejętności, które zostaną docenione przez pracodawców w całym regionie.



„Skokiem na głęboką wodę” dla młodych adeptów zawodu były dwutygodniowe praktyki, które uczniowie klas czwartych technikum odbyli w dniach od 07 do 18 września 2020r, a klas trzecich w terminie od 21 września do 02 października 2020r. Uczennice **Technikum Usług Fryzjerskich** szkoliły się w salonach fryzjerskich rozsianych po całym województwie, pod okiem zawodowych fryzjerów miały okazję weryfikacji umiejętności nabytych w szkolnych murach, poznawały nowe metody tworzenia wizerunku klienta, ale przede wszystkim uczyły się odpowiedzialności za swą pracę. Uczniowie **Technikum Weterynaryjnego** praktyki odbywali w gabinetach weterynaryjnych, gospodarstwach agroturystycznych oraz stadninach, gdzie asystowali przy różnych zabiegach, operacjach, których w pracowni szkolnej jeszcze nie mieli okazji wykonywać. Młodzież z **Technikum Żywienia i Usług Gastronomicznych** tajniki sztuki kulinarnej odkrywała w wykwintnych restauracjach, modnych barach oraz szkolnych stołówkach. Nowym doświadczeniem dla wszystkich praktykantów była przede wszystkim presja czasu i świadomość, że konsekwencją popełnienia błędów nie tylko jest zła ocena, ale niezadowolony i utrata zaufania odbiorcy usług. Pracodawcy jednak bardzo wysoko ocenili teoretyczne i praktyczne przygotowanie uczniów ZST-W, o czym świadczą wysokie noty w dziennikach praktyk.

Doświadczenia wyniesione z praktyk zawodowych pozwalają młodzieży zweryfikować swe marzenia o przyszłej karierze. Wielu z nas myśli już o założeniu własnej działalności gospodarczej.

Agnieszka Chmura, Paulina Kopała - 3TUF



W bieżącym roku szkolnym, podobnie jak ubiegłorocznym cyklu wywiadów publikowanych na łamach naszej gazetki, podążać będziemy śladami przeszłości. Fundamentem dobrej szkoły są przede wszystkim ludzie – prezentowaliśmy już nauczycieli i pracowników szkoły, którzy tworzyli historię Zespołu Szkół w Trzcianie. Wizytówką placówki są również absolwenci – szczególnie Ci, którzy odnieśli sukces. W nowym cyklu gościć będziemy wybitnych ludzi nauki i kultury oraz przedstawicieli biznesu, którzy kończyli szkołę w Trzcianie. Nasza reporterka przeprowadziła rozmowy z dr Stanisławem Dziedzicem i Andrzejem Kopaczyńskim.



ŁUDZIE NAUKI I KULTURY

„...byłem przez kilka lat nauczycielem języka polskiego i historii w Technikum Chemicznym w Krakowie, a po 1989 roku - wicedyrektorem, a następnie dyrektorem wydziału kultury i dziedzictwa narodowego w Urzędzie Wojewódzkim w Krakowie, wiceprezesem Radia Kraków SA, członkiem rad nadzorczych Telewizji Polskiej i Radia Kraków, z pełnomocnictwa prezydenta Krakowa tworzyłem największą bibliotekę samorządową w Polsce – Bibliotekę Kraków, o profilu znacznie wykraczającym poza standardy tradycyjnej księgarni. Jestem przy tym od wielu lat nauczycielem akademickim UJ. Wcześniej w latach 2003 – 2017, kierowałem Wydziałem Kultury i Dziedzictwa Narodowego w Urzędzie Miasta Krakowa.”

Autoprezentacja absolwenta ZST-W w Trzcianie, Pana dr Stanisława Dziedzica wzbudza nasz podziw i jest niewątpliwie zachętą do poznania ponadprzeciętnej osobowości człowieka, który odegrał tak znaczącą rolę w życiu kulturalnym Krakowa.

Oliwia Wołoszyn: Po ukończeniu szkoły podstawowej wybierał Pan dalszą drogę edukacji. Czy może Pan powiedzieć, dlaczego wybór padł na szkołę w Trzcianie?

Stanisław Dziedzic: Zdecydowałem o tym wyborze szkoły poniekąd przypadek. Kończąc ósmą klasę szkoły podstawowej w rodzinnej Dąbrowie, nie miałem sprecyzowanych planów dalszej edukacji. Zamyślałem o technikum geodezyjnym, technikum budowlanym, bądź liceum sztuk plastycznych. Pierwsze mieściło się w dość odległym Jarosławiu, drugie – w Rzeszowie, a liceum plastyczne – w Sędziszowie Małopolskim. Po latach mogę stwierdzić, że żadna z tych szkół nie byłaby przypadkowa, ale wyboru, spośród nich nie dokonałem. Tymczasem do Technikum w pobliskiej Trzcianie uczęszczała corocznie grupa osób z Dąbrowy. Kazia Długosz i Staszek Bukowski, rówieśnicy moi i koleżeństwo ze „wspólnej piaskownicy”, widząc moje dylematy związane z wyborem, zachęcili mnie, bym dołączył do nich: złożyłem i ja podanie o przyjęcie do Technikum Melioracji Wodnych w Trzcianie. Przyjęcie uzależnione było oczywiście od wyników egzaminu wstępnego. I tego wyboru nigdy nie żałowałem.

O.W.: Proszę powiedzieć, jak z perspektywy czasu ocenia Pan ówczesną pracę naszej szkoły, jak wspomina Pan czas spędzony w murach Zespołu Szkół w Trzcianie?

S. Dz. Piękny był to czas, trochę wprowadzie siermiężny, ale niezwykły. Gdzieś spotkałbym tak znakomitych mistrzów, jak dyrektor Henryka Kutowska, Marian Szumilas czy Ewa Niedzielska. To była świetna szkoła, dająca solidne podstawy wiedzy, ale też uczyła samodzielności myślenia i pracy. Nie skromne jej, podworskie, a właściwie popofolwarczne mury decydowały o jej prestiżu, ale właśnie poziom kształcenia i świetni nauczyciele.

O.W.: Jest Pan absolwentem Technikum Melioracji Wodnych, skąd wybór filologii polskiej i dziennikarstwa na bardzo prestiżowej uczelni?

S. Dz.: Uczęszczałem do szkoły o profilu technicznym, ale z programowym, pełnym zasobem wiedzy humanistycznej. Program szkół ogólnokształcących, zwłaszcza w klasach o profilu humanistycznym, był w tym względzie poszerzony. Ale mnie uczyła świetna polonistka – dyrektorka szkoły, której zawdzięczam nie tylko fascynację literaturą piękną i studiami filologicznymi, ale i tymi dobrami, które są obiegowo nazywane kulturą wysoką. Książki, dobierane z coraz wyższej półki stawały się moim światem – ojczyzną myśli. Nie tylko beletrystyka, ale eseistyka historyczna, historia sztuki, a z czasem i solidniejsze opracowania naukowe. Zaszczepiona przez prof. Mariana Szumilasa wyobraźnia przestrzenna otwierała bogaty i ponętny świat wielkiej architektury i sztuk dekoratorskich. Przygotowywane pod jego kierunkiem projekty były dla nas świetną szkołą myślenia koncepcyjnego i operacyjnego oraz kształcenia wyobraźni przestrzennej. W mojej pracy zawodowej były to umiejętności bardzo przydatne. Wybrałem filologię polską, ale zainteresowania z zakresu historii i historii sztuki pozostały.

Szkole zawdzięczam zaszczyt i przywilej typowania na studia z pominięciem egzaminu wstępnego. Wybrałem polonistykę na Uniwersytecie Jagiellońskim, nie tylko dlatego, że właśnie tam filologia polska była w skali kraju najlepsza, ze światowej sławy profesorami, ale nader ważne były dla mnie studia właśnie w Krakowie. Takie były nasze rodzinne tradycje, Kraków był od wczesnych lat miastem moich marzeń – i tak już pozostało. A dziennikarstwo? Tu wybór miał inne podłoże. Po egzaminie z literatury okresu pozytywizmu i Młodej Polski, długim i solidnym, z ust samego prof. Henryka Markiewicza, usłyszałem słowa zachęty sięgnięcia po pióro... Po latach wielki Profesor przypominał mi te słowa, więc chyba nie był nimi zakłopotany.

O.W.: Po ukończeniu studiów rozpoczął Pan pracę naukową. Należy Pan do najbardziej rozpoznawalnych osób w Krakowie, jest Pan cenionym autorytetem, a Pana osiągnięć nie sposób wyliczyć w naszym krótkim artykule. Czy może Pan w kilku zdaniach zaprezentować swoje największe osiągnięcia?

S. Dz.: Moja zawodowa biografia jest rzeczywiście obfita: byłem przez kilka lat nauczycielem języka polskiego i historii w Technikum Chemicznym w Krakowie, a po 1989 roku – wicedyrektorem, a następnie dyrektorem wydziału kultury i dziedzictwa narodowego w Urzędzie Wojewódzkim w Krakowie, wiceprezesem Radia Kraków SA, członkiem rad nadzorczych Telewizji Polskiej i Radia Kraków, z pełnomocnictwa prezydenta Krakowa tworzyłem największą bibliotekę samorządową w Polsce – Bibliotekę Kraków, o profilu znacznie wykraczającym poza standardy tradycyjnej księgarni. Jestem przy tym od wielu lat nauczycielem akademickim UJ. Wcześniej w latach 2003 – 2017, kierowałem Wydziałem Kultury i Dziedzictwa Narodowego w Urzędzie Miasta Krakowa.

O.W.: A często sięga Pan po pióro?

S. Dz.: Nie zarzuciłem nigdy dziennikarstwa, ale od dawna bardziej koncentruję swoje obowiązki na badaniach i tekstach naukowych oraz popularno-naukowych. Łącznie dorobek w tym zakresie obejmuje ok. 1200 pozycji bibliograficznych, w tym ponad dwadzieścia książek. Niektóre z tych tekstów, w tym artykuły i książki tłumaczono łącznie na piętnaście języków. Przedmiotem moich zainteresowań w tym względzie jest w większości literaturoznawstwo i dziedzictwo kultury Krakowa i Polski. Uczestniczyłem w wielu konferencjach naukowych w Polsce i poza jej granicami.

O.W.: Co dla magistrackiego dyrektora ds. kultury w Krakowie było największym wyzwaniem i wartością?

S. Dz.: Wyzwań takich było i pozostaje wiele, bo Kraków jest głównym ośrodkiem kultury polskiej i jednym z centrów kultury współczesnej Europy. To dbałość o zachowanie tego dziedzictwa i jego pomnażanie w nowoczesnej rzeczywistości, bezustanna troska o wysoki poziom artystyczny i instytucji kultury i o dokonania oraz warunki życia artystów, wreszcie tworzenie mechanizmów rozwojowych wysokiej kultury. Do osiągnięć związanych z pełnionymi funkcjami zaliczam m.in. utworzenie pierwszego w skali kraju w zabytkowym zespole miejskim Parku Kulturowego „Stare Miasto”, utworzenie dwóch masowo odwiedzanych oddziałów Muzeum Krakowa – pod płytą Rynku Głównego i tzw. Fabryce Schindlera, organizację wielkiej osobliwości kulturalnej – Krakowskich Nocy (wśród nich: przyjęte w wielu miastach Noce Muzeów oraz Noce Cracovia Sacra), stworzenie miejskiego, a wcześniej także wojewódzkiego, systemu wspierania rewaloryzacji zabytków. Od dwudziestu lat z nominacji Prezydenta Rzeczypospolitej – jestem członkiem Społecznego Komitetu Odnowy Zabytków Krakowa (od kilku lat także członkiem prezydium SKOZK), co jest dodatkowym probierzem obowiązków, ale i wpływu na dzieło odnowy zabytków Krakowa. Spotkałem i współpracowałem, a w wielu przypadkach zaprzyjaźniłem się z wieloma artystami, którym już za życia często towarzyszyła legenda: Tadeusz Kantor, Czesław Miłosz, Wisława Szymborska, Krzysztof Penderecki, Julian Kawalec, Szkole zawdzięczam zaszczyt i przywilej typowania na studia z pominięciem egzaminu wstępnego. Wybrałem polonistykę na Uniwersytecie Jagiellońskim, nie tylko dlatego, że właśnie tam filologia polska była w skali kraju najlepsza, ze światowej sławy profesorami, ale nader ważne były dla mnie studia właśnie w Krakowie. Takie były nasze rodzinne tradycje, Kraków był od wczesnych lat miastem moich marzeń – i tak już pozostało.

O.W.: A inne bliskie Panu pasje?

S. Dz.: Lubię poznawać świat, podróżować po kontynentach. Byłem w około 140 krajach. Ale najbardziej lubię podróżować po Europie. Jest mi najbliższa.

W imieniu redakcji i całej szkolnej społeczności dziękuję za rozmowę.



ŁUDZIE BIZNESU

Wiele osób marzy o własnej firmie, ale tylko niektórzy przedsiębiorcy potrafią utrzymać się na rynku i dobrze prosperować. Jakie czynniki decydują o sukcesie zawodowym – łut szczęścia, znajomość branży czy wiedza i umiejętności, w które wyposaża nas szkoła? Pan Andrzej Kopaczyński, jest absolwentem Technikum Melioracji Wodnych w Trzcinie, rocznikiem tym (1982-1987) opiekowała się mgr Maria Barczak. Po ukończeniu ZST-W w Trzcinie podjął decyzję o założeniu własnej działalności gospodarczej i w roku 1993 założył firmę *Vertipol*, która oferuje szeroki wybór bram oraz uznawana jest za czołowego producenta żaluzji i rolet w kraju. Rozmowa z naszym absolwentem uczy, że mimo nie zawsze sprzyjającej koniunktury, pewne umiejętności gwarantują powodzenie w biznesie. Nabyta w szkole wiedza techniczna i zdolność krytycznego myślenia pozwalają szybko analizować sytuację i stworzyć taką ofertę, jakiej nikt dotąd nie wymyślił.

Oliwia Wołoszyn: Zacznę od pytania, które ciśnie się na usta w wywiadach z absolwentami. Jakimi przesłankami kierował się Pan przy wyborze szkoły średniej, i jak z perspektywy lat ocenia Pan Technikum w Trzcinie, które Pan ukończył, mam na myśli głównie sferę dydaktyczną – wychowawczą?

Andrzej Kopaczyński: Przy wyborze szkoły średniej zadecydowały czynniki użyteczne, praktyczne, które poprzez przedmioty humanistyczne, ścisłe, techniczne, budowlane z projektowaniem i geodezją pozwalały absolwentom odnaleźć się w różnych dziedzinach życia gospodarczego. Uzyskana wiedza teoretyczna i praktyczna pozwoliła w krótkim czasie po ukończeniu szkoły średniej na podjęcie pracy w wyuczonym zawodzie. Niestety sytuacja geopolityczna i gospodarcza w latach 1989-1991 zmusiły mnie do założenia działalności gospodarczej opierającej się na rozwiązaniach technicznych, produkcji i usługach w jednym z działów budownictwa. Jestem przekonany, że nabyta w tej szkole wiedza techniczna pozwoliła na prowadzenie i rozwijanie działalności biznesowej w tak szerokim zakresie.

O.W.: Jest Pan znanym przedsiębiorcą nie tylko w powiecie ropczycko – sędziszowskim, ale można powiedzieć również w kraju, właścicielem firmy *Vertipol*, która ciągle prężnie się rozwija. Kiedy podjął Pan decyzję o rozpoczęciu działalności gospodarczej i co według Pana spowodowało, że osiągnął Pan sukces

A.K.: Na mój sukces miało wpływ kilka czynników np. lata w jakich rozpoczynalem, brak lub bardzo mała konkurencja, cykliczne wprowadzanie do produkcji nowych wyrobów, rozbudowa i budowa nowych obiektów przemysłowych i handlowych, dywersyfikacja kapitału. Grono pedagogiczne, z którym miałem przyjemność zdobywać wiedzę były to i są osoby z dużym doświadczeniem, wymagający i stanowczy. W dużej mierze dzięki ich determinacji, dyscyplinie i przekazanej wiedzy z sukcesem mogę realizować swoje plany biznesowe.

O.W.: W pamięci absolwentów często pozostają niepowtarzalne chwile związane ze szkołą – czy Panu też utkwiły jakieś w pamięci?



A.K.: Uczęszczając do tej szkoły, miało się wrażenie, że koledzy i koleżanki ze starszych klas są dla nas tolerancyjni i wyrozumiali, w potrzebie służyli pomocą, a atmosfera panująca w szkole opierała się na życzliwości i wzajemnej pomocy.

Na tym kończę, pozdrawiam i życzę wszystkim absolwentom, uczniom i kadrze pedagogicznej sukcesów w życiu prywatnym i zawodowym.

Dziękujemy za rozmowę i życzymy dalszych sukcesów.

Z KRONIKI SZKOLNEJ...

INAUGURACJA ROKU SZKOLNEGO 1983/1984

PRZED DOMEM NAUCZYCIELA

Uczniowie klasy 1 TMW i 1 ZSZ
składają uroczyste ślubowanie.

Barwy szkolnej codzienności



NOWY ROK SZKOLNY 2020/2021

Rok szkolny w ZST-W w Trzcinie rozpoczął się bardzo nietypowo. Z powodu przedłużającego się remontu internatu pierwszego września nie rozbrzmiał niestety pierwszy dzwonek po wakacjach. Mimo że młodzież wróciła do szkoły dopiero 24 września, **Dyrekcja wraz z gronem pedagogicznym jednak 1 września 2020r. tradycyjnie powitała w szkolnych murach uczniów klas pierwszych** – odbyła się uroczysta Msza Święta oraz spotkanie na sali gimnastycznej. Dyrektor pogratulował młodzieży wyboru drogi kształcenia oraz wyraził nadzieję, że rozwijająca się epidemia nie uniemożliwi funkcjonowania szkole. Przypomnił również, że w szkole obowiązuje reżim sanitarny, który dla wspólnego dobra będzie skrupulatnie egzekwowany.



SZKOŁA W CIENIU EPIDEMII



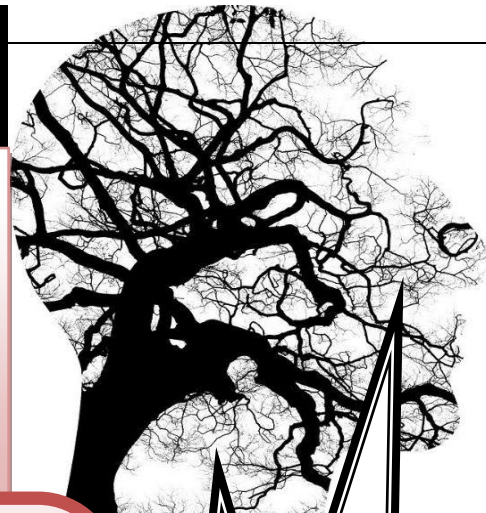
NAUCZANIE ZDALNE

OD 19 PAŹDZIERNIKA DO ODWOŁANIA

Rozwijająca się w zastraszającym tempie epidemia wymusiła ogromne zmiany w zakresie nauczania. **Tradycyjne lekcje przeniosły się po raz długi w roku 2020 do przestrzeni wirtualnej.** Jest to czas wielkiej próby zarówno dla systemu edukacji jak i dla naszej szkoły. Cieszy nas jednak powszechna mobilizacja nauczycieli i uczniów w celu jak najlepszego wykorzystania czasu, który przeznaczony powinien być na pracę. Społeczność szkolna wykorzystuje różnorakie narzędzia komunikowania się i metody, aby uzyskać optymalne wyniki podczas „lekcji na odległość”. Nad zagrożeniem związanym ze zgubnymi emocjami czy spadkiem motywacji czuwa **PEDAGOG SZKOLNY, P. Ludwika Oleksak.**

JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM?

Nauka w czasie pandemii to całkowicie nowa sytuacja. Wymuszone nią zmiany, brak regularnego kontaktu ze znajomymi, izolacja, ograniczenie aktywności, poczucie zagrożenia, a także obawy o przyszłość niewątpliwie wpływają na psychikę każdego z nas, stanowiąc źródło wielu negatywnych emocji i długotrwałego stresu. Na szczęście jest wiele rzeczy, które możemy zrobić, aby złagodzić stres wywołany obecną sytuacją i pomóc innym, którzy mogą potrzebować dodatkowego wsparcia i opieki.



wskazówki i porady, które, mamy nadzieję, okażą się przydatne:

- ❖ **Miej rutynę.** O ile to możliwe, nadążaj za codziennymi czynnościami lub twórz nowe.
- ❖ **Przestrzegaj higieny osobistej.**
- ❖ **Wstań i idź spać** o podobnych porach każdego dnia.
- ❖ **Jedz zdrowe posiłki** w regularnych odstępach czasu.
- ❖ **Przeznacz określony czas** na pracę i czas na odpoczynek.
- ❖ **Znajdź czas** na robienie rzeczy, które lubisz.
- ❖ **Regularnie wykonuj ćwiczenia fizyczne.** Pomóc mogą już 3-4 minuty ruchu o niewielkiej intensywności, jak np. chodzenie czy rozciąganie.

Pamiętaj o tym!

- ➔ **Utrzymuj regularny kontakt z bliskimi Ci osobami** przez telefon i kanały internetowe. Rozmawiaj z nimi o swoich uczuciach i troskach. Jeśli czujesz taką potrzebę, nie wstydź się zwrócić do specjalisty ze swoimi problemami.
- ➔ **Zminimalizuj kanały informacyjne.** Postaraj się ograniczyć oglądanie, czytanie lub słuchanie wiadomości, które powodują niepokój. Szukaj najnowszych informacji o określonych porach dnia, w razie potrzeby raz lub dwa razy dziennie.
- ➔ **Monitoruj czas ekranowy.** Miej świadomość, ile czasu spędzasz codziennie przed ekranem. Upewnij się, że robisz regularne przerwy w wykonywaniu czynności na ekranie.
- ➔ **Pamiętaj, aby w codziennej rutynie zachowywać właściwą równowagę podczas wykonywania czynności offline.** Gry w przestrzeni online, oglądanie filmów na YouTube mogą być dobrym sposobem na relaks, ale spędzanie nad nimi więcej czasu niż zwykle, gdy jesteś w domu przez dłuższy czas, nie prowadzi do niczego dobrego.
- ➔ **Pomagaj innym.** Jeśli możesz, zaoferuj wsparcie osobom ze swojej społeczności, które mogą tego potrzebować, na przykład pomagając im w zakupach żywności.

UWAŻAJ!!!

- ✗ W ramach radzenia sobie ze strachem, niepokojem, nudą i izolacją społeczną **nie pij alkoholu i nie bierz narkotyków!**

Nie ma dowodów, że picie alkoholu przeciwdziała infekcjom wirusowym.

- ✗ Obecnie w mediach pojawia się mnóstwo informacji na temat koronawirusa oraz wywołanej przez niego epidemii, w tym **wiele niesprawdzonych, niepełnych, wprowadzających w błąd (tzw. fake news-ów)** lub też o charakterze sensacyjnym.

Takie informacje wywołują lub potęgują u odbiorców **negatywne emocje**, co może prowadzić do paniki i skłaniać ludzi do podejmowania różnych nieracjonalnych zachowań!

Magdalena Gajerska-Kozak

Źródło: who.int, zdrowie.pap.pl

NA PRZEKÓR PANDEMII

Od kilku miesięcy epidemia koronawirusa wpływa nie tylko na naszą codzienność, ale też zmieniła życie w szkolnej wspólnocie. Uczniowie przeżywają trudne chwile, ponieważ mierzą się z nową formą nauczania, jak również pozbawieni zostali kontaktu z rówieśnikami i atrakcji szkolnych, które przełamują rutynę i są bardzo ważnym elementem kształcenia odpowiednich postaw. Mimo kryzysowej sytuacji, ZST-W w Trzcinie robi wszystko, aby uczniowie mieli możliwość zaprezentowania swych talentów i pamiętać o wartościach, z którymi identyfikuje się wzorowy Polak.

POLSKIE DROGI DO WOLNOŚCI

Konkurs plastyczny i multimedialny o tematyce historycznej
z okazji odzyskania przez Polskę niepodległości oraz Dnia Patrona Szkoły

13 listopada 2020r. został rozstrzygnięty, zorganizowany w systemie zdalnym szkolny konkurs plastyczny i multimedialny, który miał na celu kształtowanie szacunku dla dziejów ojczystych i wspieranie postaw patriotycznych młodego pokolenia, a także pielęgnowanie kulturowego dziedzictwa kraju, popularyzowanie i wspieranie artystycznych talentów uczniów naszej szkoły, popularyzację wiedzy na temat dążeń niepodległościowych Polaków i przybliżenie sylwetek Polaków zasłużonych w procesie odzyskania i utrzymania niepodległości Polski.

Honorowy Patronat nad konkursem objął **Starosta Rzeszowski, Józef Jodłowski**, który również ufundował nagrody dla laureatów. Odpowiedzialnymi za przebieg konkursu były: **mgr Agnieszka Nowak - Sanecka** - nauczycielka języka polskiego oraz **mgr Monika Oleszczuk** - nauczycielka historii. Wszystkie prace laureatów można podziwiać na stronie szkoły.

I m-ce w kategorii plastycznej - **PATRYCJA MAŁEK IVTWB**

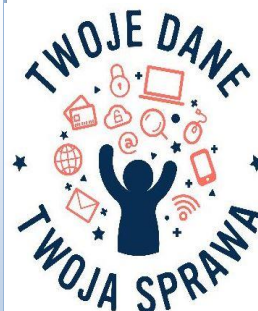
Laureatka kategorii multimedialnej
MAGDALENA KLÓSEK IVTWB



Nasza szkoła w ogólnopolskim programie edukacyjnym „Twoje dane – Twoja sprawa”

W bieżącym roku szkolnym nasza szkoła dołączyła do realizatorów ogólnopolskiego programu edukacyjnego „Twoje dane – Twoja sprawa”, który jest systemowym projektem edukacyjnym Urzędu Ochrony Danych Osobowych. Organizatorem tego ogólnopolskiego programu edukacyjnego jest Prezes Urzędu Ochrony Danych Osobowych, a honorowy patronat objęli Minister Edukacji Narodowej oraz Rzecznik Praw Dziecka. Głównym założeniem jest podniesienie kompetencji nauczycieli oraz kształtowania świadomych i odpowiedzialnych postaw wśród uczniów.

Celem działań podejmowanych w ramach programu jest edukowanie i uwrażliwianie nauczycieli oraz uczniów na potrzebę ochrony danych osobowych i prywatności zarówno w realnym, jak i w cyfrowym świecie. **mgr Magdalena Gajerska - Kozak**



Emilia Derylak, Patrycja Stąpor 3TWŻ**O CZYM MUSZĄ PAMIĘTAĆ WŁAŚCICIELE ZWIERZĄT DOMOWYCH W DOBIE KORONAWIRUSA?**

Koronawirus rozwija się bardzo szybko i jest realnym zagrożeniem dla nas wszystkich, a zwłaszcza dla seniorów. Właściciele psów i kotów zastanawiają się, czy ich pupil również jest zagrożony COVID-19 oraz czy może on zarażać swego pana? Organizacje ochrony zdrowia ludzi (WHO, CDC), jak i ochrony zdrowia zwierząt (WSAVA, OIE) jednogłośnie podają, że nie ma dowodów na przenoszenie przez zwierzęta domowe wirusa SARS-CoV-2. Chociaż brak doniesień o przypadkach rozprzestrzeniania się choroby wśród zwierząt, to należy mieć na uwadze, że kilka rodzajów koronawirusów może stanowić niebezpieczeństwo dla naszych ulubieńców. Osoby, u których zdiagnozowano COVID-19, powinny trzymać się z dala od zwierząt domowych. Nasze ekspertki odpowiedzą na kilka pytań dotyczących zasad postępowania w trudnych czasach pandemii.

**PAMIĘTAJ!!! ZWIERZĘTA DOMOWE
NIE ZARAŻAJĄ COVID - 19****Uczniowie ZST-W w Trzcianie uczcili
tegoroczny Dzień Kundelka publikacją zdjęć
swoich czteronożnych pupili
na stronie szkoły.**

PAMIĘTAJ! Po kontakcie ze zwierzętami zawsze myj ręce mydłem i wodą! Chroni to przed różnymi popularnymi bakteriami, takimi jak E.coli i Salmonella, które mogą przenosić się z psów i kotów.

- Co, jeśli moje zwierzę choruje i muszę udać się do lekarza weterynarii?

Jeśli chorujesz na koronawirusa, bądź inną chorobę, która może zagrażać, musisz pozostać w domu i ograniczyć kontakt z ludźmi. Planowane zabiegi powinny poczekać, aby nie narażać innych. Do lecznicy powinniśmy się udać dopiero wtedy, kiedy życie lub zdrowie naszego zwierzęcia jest poważnie zagrożone. Jeśli dostrzeżesz niepokojące objawy u pupila, jesteś zdrowy i nie przebywasz na kwarantannie, możesz zadzwonić do lekarza weterynarii i umówić się na wizytę.

- Jak bezpiecznie spacerować z psem?

Przede wszystkim, jeśli sam jesteś zakażony wirusem bądź przebywasz na kwarantannie, należy przekazać opiekę nad psem komuś zaufanemu. Jeżeli jednak nie występują u Ciebie żadne niepokojące objawy, możesz spokojnie wyjść na spacer ze swoim pupilem. W obliczu pandemii należy jednak stosować zasady szczególnej ostrożności:

- ✓ Wyjścia na spacer z czworonogiem powinny odbywać się zdecydowanie krócej niż przed pandemią, aby nie narażać się na kontakt z wirusem. Pozwól zwierzątkowi się wybiegać, załatwić potrzeby fizjologiczne, a później wróć do domu. Jeśli jednak twój pies potrzebuje zdecydowanie więcej czasu na świeżym powietrzu, wybieraj miejsca, gdzie jest mniej ludzi np. lasy lub polany.
- ✓ Jako właściciel psa, doskonale wiesz, że musisz na spacerze mieć worki na odchody. Warto również zabrać ze sobą jednorazowe rękawiczki ochronne, a po powrocie do domu należy dokładnie umyć ręce środkiem dezynfekującym bądź wodą z mydłem. Zwróć uwagę na to, że smycz, obroża lub sierść twojego czworonoga może także przenosić wirusa, dlatego ważne, abyś po każdym spacerze mył ręce, a także dezynfekował akcesoria.

- Czy kot może wychodzić?

Nie powinno się wypuszczać kota z domu, ponieważ na zewnątrz zwierzę może mieć kontakt z osobą zarażoną lub powierzchnią skażoną koronawirusem i przynieść go do domu. Ponadto istnieje prawdopodobieństwo, że podczas spaceru może mu się coś stać i będzie wymagał wizyty u weterynarza, w ten sposób narażasz siebie oraz inne osoby. Jeśli kot musi wyjść, nie całuj go, myj ręce po każdym kontakcie z nim i jego rzeczami. Dbając o higienę swojego kociaka, należy pamiętać, że nie wolno spryskiwać go środkami do dezynfekcji, bądź detergentami. Kontakt z alkoholem może wywołać podrażnienie błony śluzowej, oczu i skóry.

DRY BRUSHING – recepta na jedwabistą skórę

CO TO W OGÓLE JEST „SZCZOTKOWANIE NA SUCHO”?

To metoda, która choć znana od lat, dopiero ostatnio zyskała na popularności. Pozwala ona poprawić krążenie krwi, a co za tym idzie również poprawić jakość naszej skóry i sprawić, że będzie ona gładsza.

Dlaczego w ogóle powinnaś o tym pomyśleć? Bo **Dry Brushing** ma wiele zalet, nie trwa długo, zabieg nie jest kosztowny i możesz wykonywać masaż szczotką w zaciszu własnego domu.



Jakie są zalety?

Przede wszystkim, skóra jest zdrowsza i gładsza – w połączeniu z balsamem do ciała będzie po prostu idealna!

Eksperci wskazują korzyści płynące ze szczotkowania ciała:

✚ Wsparcie limfatyczne

Układ limfatyczny składa się z narządów i węzłów chłonnych, wielu kanałów i naczyń biegnących tuż pod skórą – stanowi istotną część naszego układu odpornościowego. Zwolennicy szczotkowania skóry twierdzą, że pomaga ono pobudzać przepływ limfy w ciele i wspomaga naturalny detoks ciała.

✚ Złuszczenie

Największą korzyść, jaką wskazują użytkownicy szczotek do **Dry Brushingu** stanowi prawdopodobnie działanie złuszczące. Szczotkowanie pomaga bowiem rozluźnić skórę i usunąć martwe komórki w naturalny sposób. Ciało jest miękkie, a szczotkowanie to chyba najbardziej naturalna metoda peelingująca. Co ciekawe – zabieg ten jest bardzo wskazany dla posiadaczek suchej skóry.

✚ Oczyszczanie porów

Zarówno tych na ciele, jak i na twarzy! Suche szczotkowanie (w zależności od rodzaju twojej skóry!!!) może być także stosowane na twarzy. Służy do tego jednak mniejsza i znacznie delikatniejsza szczoteczka. Zabieg ten zdecydowanie poprawia kondycję cery, która będzie jędrna i rozświetlona.

✚ Bye, bye, cellulite?

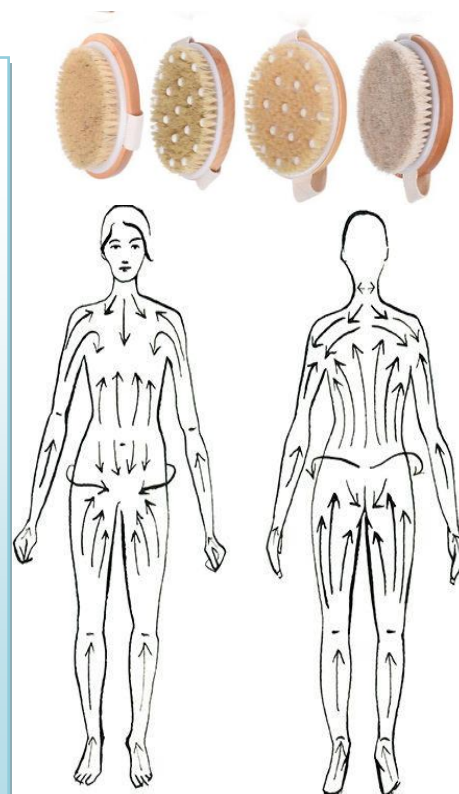
Nie ma co prawda naukowych dowodów na skuteczność szczotkowania w walce z cellulitem, my zatem jesteśmy zwolenniczkami profesjonalnych i sprawdzonych sposobów na tzw. „skórkę pomarańczową”. Prawdą jednak jest, że regularny Dry Brushing wpływa dobrze na wygląd skóry, a w połączeniu ze zdrową dietą i ćwiczeniami może wspierać nasze starania o idealne ciało.

JAK SZCZOTKOWAĆ CIAŁO?

Dry Brushing może być stosowany codziennie – jeśli zafundujesz sobie masaż o poranku na pewno rozpoczniesz dzień z większą energią! Zaczniij od delikatnego szczotkowania i lekkiego nacisku, stopniowo je zwiększaj – słuchaj jednak swojego ciała i wykonuj ten domowy zabieg w zgodzie z dobrym samopoczuciem.

1. **Zaczniij od stóp** – możesz również wyszczotkować je pod spodem, **następnie kieruj się w górę nóg.**
2. **Zawsze szczotkuj w stronę klatki/serca** - Staraj się zawsze **szczotkować do „centrum” Twojego ciała.**
3. **Po masażu nóg (z przodu i z tyłu) - czas na ręce.** Prowadź szczotkę zgodnie ze strzałkami na ilustracji. **Zaczniij od dłoni i wzdłuż całej ręki szczotkuj ciało w stronę serca.**
4. **Na brzuchu, klatce i pachach poprowadź ruch kolisty**, zgodny z ruchem wskazówek zegara.
5. **Każdą sekcję szczotkuj około 10 razy.**

Pamiętaj, żeby nie szczotkować ciała zbyt mocno – po całym zabiegu może być ono lekko zaróżowione, ale nigdy czerwone czy boleśnie kłujące. Jeśli uzyskasz taki efekt – oznacza to, że zbyt mocno dociskasz szczotkę.



Amelia Kośmider, Emilia Traka 3TWŻ**DIETA W OKRESIE PANDEMII**

W okresie panującej pandemii, oprócz stosowania metod zapobiegającym zakażeniu, zwróćmy szczególną uwagę na to, co jemy. Nie ma niestety produktu spożywczego, który dostarczałby wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Aby nie dopuścić do powstania niedoborów żywieniowych, należy w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup, a więc: warzywa i owoce, produkty zbożowe, mleko i jego przetwory, produkty dostarczające białka, oleje. Warto w okresie, gdy jesteśmy długo w domu i mamy więcej czasu, zadbać o naszą dietę i wzmocnić tym samym swoją odporność.

Lista produktów spożywczych, które warto jeść w czasie pandemii covid-19

TŁUSTE RYBY MORSKIE – najzdrowsze to: łosoś, śledź atlantycki, sardynki portugalskie.

ORZECHY bogate w cynk, selen i witaminy z grupy B.

UWAGA! Lepiej NIE sięgać po zasobne w kwasy omega-6 i działające prozapalnie orzechy laskowe, arachidowe, pestki słonecznika i dyni.

PŁATKI i OTRĘBY OWSIANE + SIEMIEŃ LNIANE = idealna mieszanka właściwych frakcji błonnika.

CZARNA PORZECZKA (także w formie mrożonki) - jest najbogatszym źródłem witaminy C.

NATKA PIETRUSZKI i KOLENDRA - wartościowe nie tylko ze względu na cenne składniki odżywcze, ale także z powodu olejków eterycznych, od których stronią mikroby odpowiedzialne za infekcje układu pokarmowego i moczowego.

ZIEŁONE WARZYWA LIŚCIASTE (sałata, szpinak, jarmuż) - Przemycaj kapustne tak często jak to możliwe. Zwykła biała kapusta to skarb, wystarczy 100g dziennie.

JAJKA – tylko „zerówki” od zielononóżki lub przepiórcze.

OLEJE - najzdrowsze to: oliwa z oliwek extra virgin, olej rzepakowy i lniany.

UWAGA! – Unikaj oleju słonecznikowego, arachidowego, sezamowego, oleju z dyni oraz kukurydzy!

KISZONKI - wszystkie są doskonałym źródłem pre- i probiotyków. Spróbuj kiszanej czerwonej kapusty lub marchwi – zachęca dietetyk.

PIECZARKI i BOCZNIAKI – mają pozytywny wpływ na system immunologiczny, a także obniżają poziom cholesterolu i cukru we krwi.

PROBIOTYKI czyli „dobre bakterie” - nie kupuj preparatów wieloszczepowych!

CZOSNEK – pomaga w utrzymaniu zdrowego mikrobiomu jelitowego.

MIÓD – wystarczy łyżeczka dziennie. Dla ludzkiego systemu odporności najbardziej wartościowy jest miód spadziowy.

**STOPCOVID19**

**POZWÓL LEKARSTWU
BYĆ POŻYWIENIEM
I POŻYWIENIU BYĆ
LEKARSTWEM**

HIPOKRATES

**W czasie pandemii zalecana jest
dieta roślinna.**

Oto jeden z przepisów!

**WEGAŃSKA TORTILLA
Z BIAŁĄ FASOLĄ**

Składniki (na 2 porcje):

- ✓ 2 placki tortilla pełnoziarniste,
- ✓ 4 łyżki białej fasoli z puszki,
- ✓ ½ zielonej papryki,
- ✓ 2 średnie pomidory,
- ✓ 1/3 zielonego ogórka wężowego,
- ✓ 4 łyżki kukurydzy z puszki,
- ✓ 4 suszone pomidorki,
- ✓ łyżka keczupu dobrej jakości,
- ✓ łyżka oliwy z oliwek,
- ✓ sól, pieprz.

Sposób przygotowania:

1. Suszone pomidorki drobno pokrój, fasolę roznąć widelcem.
2. Wymieszaj oliwę, fasolę, suszone pomidory i keczup.
3. Paprykę, ogórka i pomidora pokrój w kostkę, dodaj kukurydzę, przypraw solą i pieprzem.
4. Tortillę posmaruj pastą fasolową, nałóż łyżkę sałatki warzywnej i zawiń w rulonik. Na wierzchu ułóż resztę warzyw.



Międzawki z życia internatu

23 września 2020r. wyremontowany i nowoczesny internat Zespołu Szkół w Trzcinie wypełnił się gwarem wychowanków, którzy podziwiali pachnące jeszcze nowością wnętrza i z entuzjazmem zajmowali przyznane im pokoje. W bieżącym roku szkolnym wychowawcy zakwaterowali 265 wychowanków z bardzo odległych miejsc zamieszkania, rozsianych po różnych województwach. Życie szybko wróciło do normy, czyli zostało zdominowane przez naukę oraz codzienne rytuały, które wyznacza regulamin. Rutyna szkolnego życia po tak długim okresie przerwy wymuszonej pandemią nabrała jednak innego smaku, wielu z wychowanków doceniło uroki mieszkania we wspólnocie uczniowskiej. W pierwszych dniach września spośród 8 grup wychowawczych wybrano, sugerując się zainteresowaniami podopiecznych, przedstawicieli do poszczególnych sekcji zajmujących się określonymi dziedzinami życia w internacie i organizujących czas wolny.

- **Sekcja kulturalno-oświatowa** – organizuje imprezy o charakterze okolicznościowym i spotkania tematyczne dla młodzieży mieszkającej w internacie. W zakresie ich zadań jest również inicjowanie wycieczek do kin, teatrów czy muzeów.
- **Sekcja sportowa** – zachęca do aktywnego spędzania wolnego czasu i współzawodnictwa, urządzając turnieje sportowe oraz grupowe wyjścia na treningi siłowe.
- **Sekcja informatyczna** – gromadzi materiały w formie dokumentacji imprez, turniejów i ważnych wydarzeń z życia mieszkańców internatu oraz wykorzystuje je w prowadzeniu zakładki INTERNAT na stronie internetowej szkoły.
- **Sekcja higieniczno – sanitarna** – zajmuje się codziennym sprawdzaniem czystości w sypialniach oraz dbaniem o porządek w internacie. W celu zmobilizowania wychowanków do dbania o estetykę mieszkań, we wrześniu każdego roku rozpoczyna się „Konkurs czystości”, którego uwieńczeniem są dyplomy i atrakcyjna wycieczka ufundowana przez Dyrektora szkoły.
- **Sekcja stołówkowa** – uczestniczy wraz z kierownikiem, intendentem i szefową kuchni w układaniu całodziennego jadłospisu dla mieszkańców internatu.

Druga fala epidemii COVID – 19 po raz kolejny zmusiła nas do dostosowania się do koniecznych obostrzeń, które całkowicie zmieniają nasze życie. Zajęcia w szkole zostały zawieszone do odwołania, a znów internat opustoszał. W Trzcinie pozostali jednak uczniowie z Ukrainy oraz nieliczni Polacy, którzy uznali, że tutaj mają optymalne warunki, również do nauki zdalnej. Wychowawcy czuwają nad bezpieczeństwem młodzieży, ale też starają się dodać otuchy i urozmaicić im życie w osamotnieniu.

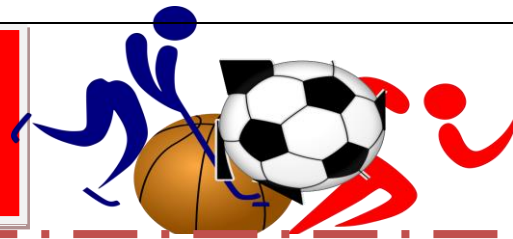


11 listopada
Pani Ludwika Oleksak
i Aneta Ilach
zorganizowały
uroczystą kolację
z okazji
Świąt Niepodległości.

Biesiadowanie odbyło się oczywiście z zachowaniem surowych zasad postępowania w czasie pandemii, ale nawet taka skromna forma uroczystości jest miłą odmianą i pozostaje w pamięci wychowanków.



WYCHOWANIE FIZYCZNE ONLINE



Pandemia koronawirusa spowodowała, że nasza naturalna aktywność związana z stylem życia została drastycznie ograniczona. Wiele godzin spędzamy przed monitorem komputera, co nie wpływa pozytywnie na ogólny stan naszego zdrowia. Osób, które regularnie ćwiczą – minimum 3 razy w tygodniu zdecydowanie sprawniej funkcjonuje układ odpornościowy i krwionośny, poprawia się wydolność organizmu, dotlenia mózg i komórki ciała oraz poprawia się stan zdrowia psychicznego. Ten trudny czas *lockdownu* jest dla nauczycieli wychowania fizycznego wielkim wyzwaniem, ponieważ muszą wykazać się szczególną kreatywnością, aby pokazać jak bezpiecznie uprawiać sport i zmobilizować młodzież do ćwiczeń fizycznych. **Nauczyciele ZST-W w Trzecie stanęli na wysokości zadania i prócz planowych lekcji pełnią codzienne dyżury – cyklicznie prezentują uczniom zestawy ćwiczeń, które pomagają im zachować równowagę psychiczną i zregenerować organizm po monotonnym dniu, spędzonym na wirtualnych lekcjach.** Na stronie szkoły każdego dnia nasi „wuefiści” publikują zróżnicowany trening i linki instruktażowe, ukazujące jak dbać o kondycję fizyczną w domu..

☞ mgr Anna Romanowska

Wykorzystuje nowoczesną aplikację PADLET w celu promowania edukacji prozdrowotnej. Udostępniane materiały obejmują zarówno propozycje atrakcyjnych treningów ogólnorozwojowych, jak i dobre praktyki z zakresu zdrowego żywienia.

☞ mgr Aneta Ilach

Zestawy ćwiczeń promowane przez nauczyciela dowodzą, że o kondycję fizyczną można dbać w każdych warunkach. Gimnastyka z wykorzystaniem sprzętów użytku codziennego lub po prostu ciężaru swojego ciała może być równie efektywna jak na siłowni.

☞ mgr Daniel Pająk

Udostępnia programy ćwiczeń korekcyjnych i profilaktycznych dla uczniów ambitnych, gotowych poznać swoje ciało. W dobie zdalnej nauki szczególnie ważne jest dbanie o kręgosłup – propozycje naszych nauczycieli uwzględniają prewencję dolegliwości bólowych w odcinku lędźwiowym, związanych z brakiem ruchu.

☞ mgr Leszek Gunia

Proponuje ćwiczenia mobilizujące i rozciągające ciało podczas nauki.

ZACHĘCAMY DO AKTYWNEGO UCZESTNICZENIA W TRENINGACH!



RZUĆ KOSTKĄ I WYKONAJ

Pani Anna Romanowska proponuje grę planszową.
Możesz zagrać nie wychodząc z domu!

WYZWANIE DLA MISTRZA!

pomyśl i rozwiąż...



W bieżącym roku szkolnym będziemy prezentować Wam zagadki z różnych dziedzin nauki - dostarczymy rozrywki na najwyższym poziomie dla humanistów i umysłów ścisłych.

PIERWSZYM TRZEM UCZNIOM NASZEJ SZKOŁY,

którzy wyślą na adres: kurierszkolny@onet.pl komplet prawidłowych odpowiedzi

RADA RODZICÓW UFUNDUJE ATRAKCYJNE NAGRODY RZECZOWE!!!

1. REBUS LITERACKI



a = ę



py



p ac = m



an = ą ki



yl = ąo



ka



ało = ą



ż



e pe = i



p = n e

ODKRYJ MĄDRE SŁOWA LWA TOLSTOJA:

.....
.....

2. ZAGADKA LOGICZNA

Mama **kangurzyca** zaczęła gonić uciekającego synka w momencie, gdy oddalił się od niej na trzydzieści trzy swoje skoki. W czasie gdy kangurzątko robiło osiem skoków, kangurzyca robiła tylko pięć, ale długość trzech skoków mamy równa się długości siedmiu skoków jej synka.



Ile skoków musi zrobić kangurzyca, by dogonić swoje maleństwo?

.....

Zagadki przygotowała nauczycielka matematyki - dr Aneta Dadej

Współpracuj z „Kurierem Szkolnym”!

Podziel się z redakcją super trudnymi zagadkami i prześlij je na e-maila kurierszkolny@onet.pl - najlepsze zostaną opublikowane i nagrodzone.

Zajrzyjcie również na stronę *facebooka*



**Zespół Szkół
Techniczno-Weterynaryjnych
im. Bohaterów Westerplatte
w Trzcianie k. Rzeszowa**

Adres szkoły: **36-071 Trzciana
Trzciana 193**
Województwo: **podkarpackie**
Tel./Fax.: **178514077**
Tel. internat: **178514076**

WWW: www.zstw.pl

e-mail: zstw-trzciana@wp.pl