

Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu

GARFFITI

Ważne tematy:

- Szkoła w oczach pierwszaków
- Młodzież dawniej i dziś
- Co daje młodzieży praca dodatkowa?
- Nowy pomnik na placu Konstytucji 3 Maja
- Zboże XXI wieku
- Zalety tańca



fol. Janusz Cichy

*Mimozami jesień się zaczyna,
Złotawa, krucha i miła,
To ty, to ty jesteś ta dziewczyna,
Która do mnie na ulicę wychodziła.*

*Od twoich listów pachniało w sieni,
Gdym wracał zdyszany ze szkoły,
A po ulicach w lekkiej jesieni
Fruwały za mną jasne anioły.*

*Mimozami zwiędłość przypomina
Nieśmiertelnik żółty - październik,
To ty, to ty, moja jedyna,
Przychodziłaś wieczorem do cukierni.*

*Z przemodlenia, z przeomdlenia, senny,
W parku płakałem szeptanymi słowy,
Młodzik z chmurek prześwitywał jesienny,
Od mimozy złotej - majowy.*

*Ach, czuły mi, przemiły mi snami
Zasypiałem z nim gasnącym o poranku,
W snach dawnymi bawiąc się wiosnami,
Jak tą złotą, jak tą wonną wiązanką.*

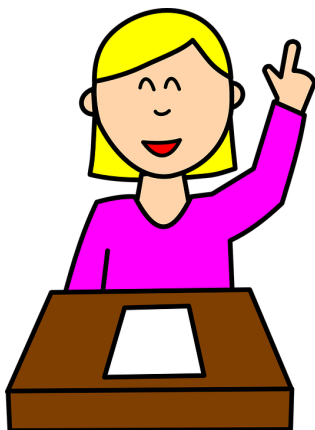
W tym numerze:

Pierwsze dni w szkole Zalety i wady szkoły	2-3
Rozprawka o młodzieży Tataż (czy warto)? Magiczne prośbę w 5 językach	4-5
Praca dodatkowa młodzieży	6-7
Czego możemy nauczyć się od profesora Leszka Kołakowskiego?	8
Amaranthus Przepis na zdrowe i pyszne ciasteczka	9
Taniec HIP-HOP Dlaczego warto tańczyć?	10-11
Recenzje i sprawozdania	12-13

Autor tekstu: Julian Tuwim

Pierwsze dni w nowej szkole

– wypowiedzi pierwszoklasistów



Moja wychowawczyni jest również bardzo sympatyczna, kiedy będę miała problem lub będę potrzebowała pomocy, wiem, do kogo mam się zgłosić.

Często myślałam o nowej szkole. Bardzo szybko opuścił mnie stres, gdy przekroczyłam szkolne mury. Koleżanki i koledzy z klasy wywarli na mnie dobre wrażenie i szybko złapaliśmy kontakt. Na każdej lekcji słuchałam z ciekawością nauczycieli. Rozpoczął się nowy rozdział w moim życiu i jestem gotowa na nowe wyzwania.

Mój pierwszy tydzień w szkole był dość ciężki. Ciężko mi się było przestawić z liceum na technikum, idąc tu obawiałam się nauki i wyzwań, które mnie czekają. Szłam tu sama, bałam się czy koledzy i koleżanki mnie zaakceptują, ale już w pierwszym dniu okazali się bardzo mili i sympatyczni. Z każdym dniem mogłam lepiej poznać nowych nauczycieli. Moja wychowawczyni jest również bardzo sympatyczna, kiedy będę miała problem lub będę potrzebowała pomocy, wiem, do kogo mam się zgłosić. Nauczyciele zapoznali nas z BHP i PSO, bardzo się starają, aby przygotować nas jak najlepiej do matury. Ciężko mi było się odnaleźć w tak dużej szkole, lecz z dnia na dzień razem z koleżankami się odnalazłyśmy. Przez ten tydzień udało mi się dużo dowiedzieć o tej szkole, atmosferze, ale to dopiero początek. Myślę, że z czasem więcej doświadczę, te cztery lata będą ciężkie, ale wyjdzie to na dobre i będę miała miłe doświadczenie.

Mój pierwszy tydzień w szkole wypadł całkiem dobrze.

Pierwszego dnia bardzo się bałam. Gdy wchodziłam do szkoły lub sali serce biło mi szybciej. Gdy odpowiadałam na lekcji, zalewały mnie zimne poty. Lecz z każdym kolejnym dniem było lepiej. Poznałam nowe koleżanki i kolegów. Byli bardzo mili i wszyscy się polubiliśmy. Jestem szczęśliwa, że jestem w tej klasie z tak wspaiałymi osobami. Nie boję się niczego, bo wiem, że mogę na nich liczyć. Cały tydzień szybko minął. Bardzo wesoło i bezproblemowo.

Mój pierwszy tydzień w szkole minął szybko, a zarazem bardzo pozytywnie. W pierwszym dniu poznałam nową klasę, która okazała się być bardzo fajna. Moi nowi znajomi są bardzo sympatyczni. Moja nowa szkoła bardzo mi się podoba, co prawda z początku ciężko było zapamiętać wszystkie sektory i klasy, ale pod koniec tygodnia wszystko było proste. Lekcje minęły mi szybko i były bardzo interesujące. Niektórzy nauczyciele są wymagający, lecz zarazem sympatyczni. Mój pierwszy tydzień w szkole minął mi bardzo miło.



Mój pierwszy tydzień w szkole był bardzo trudny.

Ciężko mi było przyzwyczać do nowego środowiska. Gdy szłam do tej szkoły, nie wiedziałam, czy koledzy i koleżanki mnie zaakceptują.

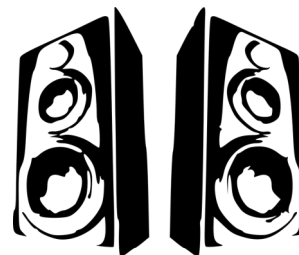
Już pierwszego dnia okazało się, że mnie zaakceptowali.

Po każdym kolejnym dniu poznawałam ich lepiej, tak samo jak nauczycieli.

Wychowawczyni jest bardzo miła i troszczy się o nas.

Zalety szkoły:

#fajne praktyki
#kulturalni uczniowie
#piosenki na przerwach
#dużo miejsca na korytarzu
#łatwo się zaaklimatyzować
#mili ludzie
#miła atmosfera w szkole
#fajni nauczyciele



Chcielibyśmy:

#bardziej zadbanych łazienek
#puszczania częściej disco polo
#zorganizowania grupy tanecznej w szkole
#zakupienia szafek dla każdego ucznia
#obiadów dla każdego za darmo
#dyskotek

Wady szkoły:

#brak dostępu do wi-fi
#słaby sprzęt sportowy
#bardzo brzydkie, zaniedbane łazienki



Co można zmienić?

Można ulepszyć poziom technologii w szkole - do 1 komputera można by podłączyć kilka lub kilkanaście monitorów wyświetlających systemowy pulpit oraz okna aplikacji. Każdy uczeń miałby oddzielny pulpit, na którym mógłby pracować.

Teksty do i o pierwszakiach:

#pierwszaki są okej
#nie bójcie się zapytać starszych klas o coś
#uczcie się od samego początku
#zachowujcie się kulturalniej
#bądźcie bardziej otwarci

*piosenki
na przerwach
są SUPER.,
zorganizujmy
grupę taneczną,
bądźmy otwarci*

Znalezione w sieci Web...

Rozprawka o młodzię

Czy młodzię w dzisiejszych czasach jest inna niż kiedyś?



ROZPRAWKA

Teza !

Argumenty (za)
Podsumowanie,
potwierdzenie tezy



Powszechnie uważa się, że okres młodości to czas buntu i niezgody wobec zastanego porządku. Uważam, że młodzię kiedyś tak samo przeżywała ten okres jak dziś. Niczym nie różnimy się od naszych poprzedników. Postaram się to udowodnić powołując się na poniższe argumenty. /**TEZA**

Już w czasach antycznych zanotowano przypadki buntu młodych ludzi. Jego wyrazicielem jest z pewnością mitologiczny Ikar, syn Dedala, który więziony był na Krecie. Pewnego razu postanowił, że ucieknie razem ze swoim synem z wyspy. W tym celu wykonał dwie pary skrzydeł z ptasich piór, które posklejał woskiem.

Przed lotem Dedal ostrzegł Ikarę, żeby nie wzbijał się zbyt wysoko, ponieważ słońce roztopi wosk, ani żeby nie leciał zbyt nisko, gdyż pióra staną się ciężkie od wilgoci. Ikar snuł marzenia o nowym życiu po ucieczce z Krety. Jednak nie zdążył ich zrealizować, ponieważ wleciał za wysoko i słońce roztopiło spajający pióra wosk. Ikar spadł z dużej wysokości i poniósł śmierć na miejscu.

Jego zachowanie było lekkomyślne i pozbawione zdrowego rozsądku. Zgubiła go bezmyślność i młodzięcza brawura. Zachwyty spowodowany lataniem przypłacił własnym życiem. Zabił się, lecz udało mu się zrealizować marzenie.

Uważam, że Ikar jest niestety bliski współczesnej młodzię, ponieważ działa ona często pod wpływem impulsu i nie chce słuchać rad osób mających pewne doświadczenie. Młodzię jest też dość uparta, jednak jej upór jest często nieprzemysłany.

Uzależnienia od alkoholu, narkotyków, Internetu, czy hazardu stanowią współcześnie poważny problem młodzię. Czytałem, że problem ten pojawił się już w społeczeństwach, które nie znały jeszcze pisma. Picie alkoholu lub nadużywanie innych substancji było przedmiotem refleksji starożytnych myślicieli, a z problematyką uzależnienia od alkoholu niejednokrotnie stykała się także kultura chrześcijańska. W Piśmie Świętym jest napisane: „A nie upijajcie się winem” (List do Efezjan 5,18) oraz „wino to szyderca, odurzający napój jest hulaśliwy, a kto pod jego wpływem błądzi, nie jest mądry” (Księga Przysłów 20,1).

Młodzię cechuje spontaniczność, odwaga do podejmowania ryzyka. Dziś młodzi ludzie chętnie angażują się w pomoc potrzebującym, działając w różnego rodzaju organizacjach dobroczynnych (np. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy), z roku na rok rośnie liczba wolontariuszy. Jeśli ktoś uważa, że dziś młodzię oddala się od wartości, to wystarczy popatrzeć, ile młodych osób przychodzi na spotkania z Ojcem Świętym.

Dzisiejsza młodzię przypomina swoim rozdarciem wewnętrznym romantycznych bohaterów. Zadania, jakie stawia przed nimi rzeczywistość, bardzo często przerastają ich możliwości.

Starsi ludzie narzekali na młodzię w każdej epoce. Tak samo narzekają i dzisiaj. Chyba już zapomnieli, jacy byli, gdy mieli kilkanaście lat. /**ARGUMENTY (ZA)**

Myślę, że powyższymi argumentami potwierdziłem tezę, że młodzię w dzisiejszych czasach nie jest inna niż kiedyś. Zmieniły się tylko warunki, w których żyjemy. Mam nadzieję że już nikt nie ma co do tego wątpliwości. /**POTWIERDZENIE TEZY**

Autor (anonim)

Moda w latach 90-tych



NIE,
to nie jest strój szkolny,
tak w szkołach średnich świętowano
Pierwszy Dzień Wiosny.

<http://www.rckik.pl/form.htm>



Spójrz na ten formularz. Przed oddaniem krwi trzeba taki wypełnić. Jest tam m.in. pytanie o to czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy miało się robiony tatuaż. Zapewne chodzi o ryzyko zakażenia krwi. Nie wiem dokładnie, lekarzem nie jestem, ale najwyraźniej zrobienie sobie tatuażu czasowo dyskwalifikuje możliwość oddania krwi.

18. Czy w okresie od 01.01.1980 r. do 31.12.1996 r. przebywał/a Pan/Pani łącznie przez 6 miesięcy lub dłużej w Wielkiej Brytanii (Anglia, Walia, Szkocja, Wyspa Man, Gibraltar, Falklandy), Francji lub Irlandii? **tak** **nie**
19. Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy przebywał/a Pan/Pani w krajach Afryki Środkowej i Zachodniej lub w Tajlandii? **tak** **nie**
20. Czy mieszkał/a Pan/Pani lub przebywał/a czasowo na terenach endemicznego występowania malarii lub innych chorób tropikalnych? Jeżeli tak, to kiedy? **tak** **nie**
21. Czy chorował/a Pan/Pani na: malarię, inne choroby tropikalne? Jeżeli tak, to kiedy i jakie? **tak** **nie**
22. Czy w ciągu ostatnich 28 dni przebywał/a Pan/Pani na terenach, gdzie stwierdzono przypadki przeniesienia Wirusa Zachodniego Nilu na ludzi? **tak** **nie**
23. Czy w ciągu ostatnich 6 miesięcy wykonano u Pana/Pani: tatuaż, akupunkturę, depilację kosmetyczną, przekłucie uszu lub innych części ciała? Jeżeli tak, to kiedy i jakie? **tak** **nie**

Wytatuowany dawca szpiku?



(...) Lata jednak nie minęły. Ba! Nie minęło nawet pół roku, kiedy zadzwonił telefon z informacją, że mogę być dawcą. Wtedy zaczęła się nerwówka – pytania o termin wykonania tatuażu, konsultacje i wątpliwości, czy w ogóle dojdzie do przeszczepu.

Na moje szczęście (nie darowałbym sobie tego) i szczęście małego Włocha, któremu oddałem szpik, okazało się, że do dnia pobrania minie już wystarczająco dużo czasu, abym był pewny, że nie zaraziłem się żadnym świństwem podczas na-

kuwania skóry w studiu. Pobranie odbyło się zgodnie z planem, a natychmiast po nim postanowiłem uzupełnić wiedzę o byciu dawcą z rysunkami na ciele. <http://dkms.natemat.pl/48893,wytatuowany-dawca-szpiku-dlaczego-nie>

Wtedy zaczęła się nerwówka – pytania o termin wykonania tatuażu, konsultacje i wątpliwości, czy w ogóle dojdzie do przeszczepu.

Magiczne *proszę* w pięciu językach

- #włoski - prego ['pre.yu]
- #francuski - s'il vous plaît [sil.vu.plɛ]
- #angielski - please [pli:z]
- #hiszpański - por favor [por.fa.'βor]
- #niemiecki - bitte ['bitə]

Źródło: Wikisłownik

SAVOIR-
VIVRE
etykieta
językowa

Znalezione w sieci Web...

*Mówią, że jeśli praca stanie się naszą pasją – lub na odwrót,
nasza pasja będzie pozwalała nam na zarabianie.
– już nigdy więcej nie będziemy musieli pracować.
A czym dla was jest praca?*

Jak wyglądają początki pracy zawodowej?

Animatorka zabaw dla dzieci

Napisałam CV, ponieważ w wakacje chciałam trochę zarobić i nie nudzić się. Opublikowałam ogłoszenie w Internecie. Otrzymywałam sporo telefonów.

Najpierw pracowałam jako animatorka zabaw na weselu. Miałam pod opieką pięcioro dzieci w wieku 5-7 lat. Wymyślałam im zabawy, konkursy na cały wieczór. Na początku ciężko było zmotywować wszystkie dzieci do zabawy, ale dałam radę. Praca ta nauczyła mnie tego, że w kontaktach z dziećmi ważna jest cierpliwość i trzeba być kreatywnym.

Potem przez kilka dni pracowałam w supermarkecie. Wyjazd z Radomia 5.40 a powrót ok 20.00. Ciężka praca fizyczna; niekiedy przez 10 godzin - trzeba było nosić ciężkie kartony z artykułami spożywczymi, klienci też dawali popalić. Nauczyłam się m.in. punktualności, cierpliwości i pokory.

30 czerwca wyjechałam do Pionek na oazę w charakterze animatorki. Opiekowałam się siedmioma dziewczynkami w wieku 12-14 lat. Wraz z 18-osobową kadrą organizowaliśmy czas 80-osobowej grupie przez 18 dni. Wyjechaliśmy m.in. na wycieczki do Kazimierza Dolnego i do Skarżyska Kamiennej. Bardzo zżyłam się ze swoimi podopiecznymi. Nauczyłam się myśleć nie tylko o sobie, ale głównie o innych, a także troski i opieki nad dziećmi.

Po powrocie z oazy otrzymałam kolejną propozycję, tym razem pracy na półkolonii. Decyzję musiałam podjąć natychmiast. Oczywiście zgodziłam się. Wyjechałam z 30 osobową grupą dzieci (5-9 lat) do Orońska. Organizowałam im zabawy, konkursy, zajęcia artystyczne, muzyczne, teatralne itp. Tak przez dwa tygodnie. Z firmą tą współpracuję nadal, ale tylko w weekendy, organizuję zabawy na urodzinkach dzieci, festynach, dniach otwartych i innych tego typu imprezach. Praca ta daje mi dużo satysfakcji, wymaga kreatywności oraz oczywiście ogromnej cierpliwości do dzieci.

Cieszę się, że w wakacje mogłam pracować i zdobyć tak dużo doświadczeń. (P.M., Ot)



Ciężka „harówka” w supermarkecie

W czerwcu z koleżanką z klasy udałam się do agencji pracy tymczasowej, podpisałam umowę. Dostałyśmy pracę w sieci niesamowicie dużych rozmiarów obiektów handlowych, otwartych 24 godziny na dobę.

Obowiązywał tam dwuzmianowy czas pracy. Pierwsza zmiana od godziny 8.00 do 18.00, druga nocna od 22.00 do 6.00. Ale nic nie jest tak piękne, jak się wydaje na pierwszy rzut oka ...

Mój dzień pracy zaczynał się od godziny 5.40 – czyli w chwili, gdy z Radomia wyjeżdżał bus, a kończył nie o 18.00, tylko o 20.00 czyli godzinie, o której docieraliśmy do Radomia. To samo było w przypadku nocnej zmiany (godziny 20.00 – 8.00).

Musiałam być silna jak niejeden facet.

Moim obowiązkiem było wykladać produkty na półki, od przypraw (lekkich i malutkich) po słoiki z majonezem czy też butelki z alkoholem (dużych i ciężkich). Czasami ręce mi opadały, gdy widziałam następną paletę ze słoikami, a gdy po chwili zrozumiałam, że one znajdują się na najwyższej półce to dosłownie płakać mi się chciało, a ręce robiły się miękkie niczym z waty. Ale była to moja praca, nie mogłam się poddać i mimo tego, że było ciężko, dawałam radę, pomagali mi inni pracownicy.

Każdą minutę trzeba wykorzystać najlepiej jak tylko można.

Na 10 godzin pracy (dzień) lub 8 (noc) przysługiwało mi 30 minut przerwy. Mogłam rozbić ten czas na ile tylko chciałam przerw, najczęściej chodziłam na trzy przerwy po 10 minut. Nigdy w życiu nie przypuszczałbym, że 10 minut tak szybko mija. Nauczyłam się planować każdą minutę przerwy i zauważyłam, jak ciężko trzeba pracować, aby należała się chwila wytchnienia. Za każdym razem, gdy szłam na przerwę, musiałam zawiadomić o tym kierownika.

Fajnie jest pomagać, wszystko do nas wraca.

Bardzo często zdarzało się, że jakaś starsza kobieta prosiła, abym doradziła jej w wyborze kawy, herbaty itd. Było to bardzo przyjemne uczucie, że mogę komuś w czymś pomóc.

Emocje trzeba trzymać na wodzy, a w język czasem lepiej się ugryźć.

Pewnego dnia wakacyjnej pracy w markecie były ogromne kolejki i kierowniczka kazala mi usiąść „na kasie”. Niestety nie miałam jeszcze doświadczenia w tym temacie, więc odbyłam godzinne szkolenie, a następnie zostałam kasjerką! Denerwowałam się bardzo. Najgorsze było to, gdy ktoś chciał kupić bułki, a każda jest innego rodzaju, niestety tego na pamięć przez godzinę nie umiałam się nauczyć i co chwilę podnosiłam rękę, w której trzymałam bułki z pytaniem „jakie to ?” Połowa sklepu odpowiadała mi np. „żytnie !” – To było fajne doświadczenie, spotkałam się z wielką tolerancją i akceptacją.

UFF Przetrwałyśmy cały miesiąc. (N.K., Ot)

ASERTYWNOŚĆ - grzeczne, ale stanowcze NIE

Razem z koleżanką, z jej polecenia, pracowałam w firmie usługowo-produkcyjnej. Sprzątałam, rozliczałam rachunki, zajmowałam się ekspedycją. Pracowałam w nocy. Po tygodniu stwierdziłam, że jest to praca zbyt ciężka, ale nie chciałam się tak szybko poddawać. Z dnia na dzień pracy przybywało (zajmowałam się nawet produkcją), a ja byłam coraz bardziej zmęczona. Ostatniego dnia byłam bardzo szczęśliwa, że to już koniec no i nareszcie otrzymam wypłatę, za moją ciężką pracę. Zarobione, odliczone przez „szefa” pieniądze czekały na mnie. Mogłam je odebrać po skończeniu pracy. Po przeliczeniu stwierdziłam, że jest ich za mało, nie na taką kwotę umawiałam się. Oczywiście upomniałam się, ale właściciel nie przyznał się do pomyłki twierdząc, że je zgubiłam lub musiały źle policzyć. Nie klóciłam się z nim, mimo że postąpił nie fair, nie było sensu. Po jakimś czasie zadzwoniła do mnie właścicielka tej firmy. Zaproponowała mi zwrot brakującej kwoty i pracę przez kolejne dwa tygodnie. **Grzecznie, ale stanowczo odmówiłam.** Zostałam przez nich oszukana na nieduże pieniądze, ale skoro zdarzyło się to raz, to i drugi pewnie też się zdarzy. (J.I., Ot)

BRAWO

Poznałem dużo ciekawych i znanych ludzi

Pracę jako kelner zacząłem w 2 klasie. Przypadkiem z kolegą znaleźliśmy ogłoszenie o pracy w Warszawie i tak zaczęła się przygoda z zarabianiem pieniędzy. Pierwszą obsługę gości w roli kelnera miałem w Nadarzynie na Gali Expo MotoShow, gdzie były wystawy ekskluzywnych samochodów. Po tej próbie pracy spodobało mi się i zacząłem pracować regularnie co weekend. W czasie pracy odwiedzałem wiele ciekawych miejsc i poznałem dużo nowych ciekawych i znanych ludzi. Jedną z najciekawszych imprez, którą obsługiwałem, była Gala Disco Polo w Ostródzie, podczas której grały największe gwiazdy muzyki Disco tj: Akcent, Power Play, Czadoman itp. Po jakimś czasie zacząłem pracować także na obsłudze wesel w restauracji także pod Warszawą. Ta praca była mniej ciekawa, ale lepiej płatna. Jeżeli człowiek polubi to, co robi, to nie traktuje tego jako pracy i nie jest to niczym ciężkim. (P.P., TG)



fol. facebook.com

PAWEŁ,

absolwent technikum hotelarskiego w roku 2015 r.,
na Forum Ekonomicznym #FE2016 #Junior Staff
w Krynicy Zdroju

Co daje młodzieży praca dodatkowa ?

Młodzież:

- #bardziej świadomie podejmuje decyzje
 - #zdobywa dodatkowe doświadczenie
 - #wykazuje, że jest zaradna
 - #potrafi budować kontakty zawodowe
 - #ma możliwość zarobku i podniesienia kwalifikacji
 - #zna panujące w pracy reguły, zwyczaje
 - #odnajduje się w hierarchii zawodowej
 - #sprawdza się w danej dziedzinie
 - #przekonuje się, czy na pewno jest to zawód,
który chce wykonywać
- komentarz nauczyciela -

**Życzymy wszystkim
wytrwałości
i samych sukcesów**



Na placu Konstytucji 3 Maja stanęła rzeźba - stolik profesora Leszka Kołakowskiego

Profesor Leszek Kołakowski siedzi przy kawiarnianym stoliku. Obok jest wolne krzeselko dla każdego, kto zechce usiąść u jego boku *porozmawiać z nim, pomyśleć lub napić się kawy*. Stolik to pierwsza tego typu rzeźba w Polsce, która oprócz wzbogacenia ulicy Żeromskiego w małą architekturę, ma przede wszystkim uhonorować Profesora Leszka Kołakowskiego jako znanego radomianina i jednego z największych współczesnych filozofów na całym świecie.

Uroczyste odsłonięcie pomnika odbędzie się w drugiej połowie października.

Czego możemy nauczyć się od profesora?

Zmarły przed 7 laty prof. Leszek Kołakowski pozostawił po sobie wiele ciekawych spostrzeżeń dotyczących ludzkiego życia, wiary i relacji z innymi ludźmi.

Liczmy na wzajemność, a nie dobroczynność. (...)

Liczmy na to, że weźmiemy tyle, ile damy.

Źródło: *Klucz niebieski albo Opowieści biblijne zebrane ku pouczeniu i przestrodze* (1965)

Wychowanie, całkowicie wyzwolone z autorytetu, tradycji i dogmatu, kończy się nihilizmem.

Źródło: *Cywilizacja na ławie oskarżonych*, Res Publica, 1990, s. 172.

Niewiedza nie zwalnia od odpowiedzialności, ponieważ są sytuacje, w których wiedzieć jest obowiązkiem moralnym.

Źródło: "Odpowiedzialność i historia", 1957

To, co możliwe w młodości, tego nie można na ogół mieć w pełnych rozmiarach i wszystkich formach. Dlatego niemal wszyscy są ofiarami złudzenia, że „utracili młodość”, która przecież mogła być o tyle lepsza. Nie, nie mogła.

Źródło: *Mini wykłady o maxi sprawach*, wydawnictwo Znak

Na ogół jednak lepsi są ludzie, co o sławie nie myślą, ale zadowoleni są z tego, że są lubiani i szanowani choćby w niewielkim gronie przyjaciół i bliskich.

Źródło: *Mini wykłady o maxi sprawach*, wydawnictwo Znak

*Czym innym jest zdolność do śmiechu, czym innym **poczucie humoru**. Zdolność do śmiechu jest powszechną i wyróżniającą cechą człowieka [...]. Poczucie humoru natomiast jest rzadkie, zakłada bowiem umiejętność osiągnięcia przez człowieka dystansu względem samego siebie, dystansu ironicznego.*

Źródło: *Mini wykłady o maxi sprawach*, wydawnictwo Znak

Śmiech jest więc bardzo dobrym wynalazkiem natury czy Pana Boga (bo Bóg, przynajmniej wedle Talmudu, ma poczucie humoru), jako że świat nie jest naprawdę nam przyjazny, lecz raczej wrogi, trzeba więc wrogość jego stępiać humorem.

Źródło: *Mini wykłady o maxi sprawach*, wydawnictwo Znak

Dlatego niemal wszyscy są ofiarami złudzenia, że „utracili młodość”, która przecież mogła być o tyle lepsza. Nie, nie mogła.



foto. A.G., J.G.K. M, 20t



AMARANTHUS zbożem XXI wieku

Amaranthus (amarant) inaczej nazywany szarłatem jest jedną z najstarszych roślin uprawnych świata.

Szarłat przed odkryciem Ameryki przez Kolumba był obok kukurydzy, ziemniaków i fasoli podstawą pożywienia tubylców. Niedawno tę roślinę odkryto na nowo i coraz częściej nazywana jest zbożem XXI wieku, ponieważ jej nasiona pod względem zawartości najważniejszych składników odżywczych przewyższają nawet pszenicę.

Amaranthus ma szczególne zalety zdrowotne, które wynikają z wysokiej zawartości białka, składników mineralnych i witamin.

W smaku przypomina delikatny owies. Szarłat ma dużą zawartość witamin z grupy A, D, E, oraz witamin z grupy B. Zboże to nie zawiera glutenu, natomiast ma dużo skwalenu - lipidu opóźniającego procesy starzenia, a także łatwo przyswajalnego żelaza, wapnia i magnezu.

Reguluje biosyntezę cholesterolu, co zapobiega chorobom układu krążenia. Zawiera nienasycone kwasy tłuszczowe, które zmniejszają ryzyko chorób serca i rozwój miażdżycy.

Jest dobrym źródłem błonnika, zawiera go nawet więcej niż znane wszystkim otręby owsiane.

Ze względu na dużą zawartość wapnia, który wzmacnia kości, może być podawany również dzieciom. Szarłat obfituje w duże ilości żelaza, więc stanowi idealny posiłek dla tych, którzy cierpią na anemię i dla kobiet w ciąży.

Amaranthus w kuchni wykorzystuje się w postaci ziaren, listków gotowanych i smażonych, a w Meksyku z nasion zmieszanych z syropem z cukru sporządza się cukierki, zwane alegria. Natomiast z prażonych nasion sporządza się piwo o nazwie chichi.

Amaranthus zapewnia dobre zdrowie i samopoczucie. Jest wskazany dla osób, którym zależy na zachowaniu młodego wyglądu i utrzymaniu ładnej sylwetki a także dla osób nietolerujących glutenu. Brak glutenu w zbożu sprawia, że amaranthus może być podstawą diety u ludzi chorych na celiakię.

Amaranthus może być wykorzystywany w codziennym żywieniu jako dodatek do śniadań, gofrów, ciasteczek, sałatek i wielu innych potraw. Amaranthus również wykorzystuje się w produkcji pieczywa.

Przepis na zdrowe, bezglutenowe, dietetyczne i co najważniejsze pyszne ciasteczka :)

Składniki i sposób wykonania:

1. W misce roztrzepać widelcem dwa jajka, dodać 2 szklanki amaranthusa ekspandowanego.
2. Następnie dodać pół szklanki rodzynek i trzy łyżki wiórków kokosowych (można dodać słonecznik, żurawinę suszoną albo inne pokrojone na mniejsze kawałki owoce suszone).
3. Dodać również łyżkę miodu dla uzyskania bardziej wyczuwalnej słodyczy.
4. Zwilżonymi w zimnej wodzie dłońmi należy lepić kuleczki i lekko rozplaszczać na blaszce wyłożonej pergaminem.
5. Piec w 180 stopniach przez ok. 15 minut.



Amaranthus

Jest wskazany dla osób, którym zależy na zachowaniu młodego wyglądu i utrzymaniu ładnej sylwetki, zapewnia dobre zdrowie i samopoczucie.



Opracowała:
Agnieszka Krawczyk
nauczyciel przedmiotów
zawodowych w ZSSiH

Taniec



*Taniec uwalnia
endorfiny,
zwane
hormonami
szczęścia.*



Taniec jest uznawany za jedną z najstarszych sztuk pięknych i form kulturowej działalności człowieka. Jego obecność przejawiała się we wszystkich kulturach i epokach. Towarzyszył człowiekowi od zawsze, gdyż był i do tej pory jest jednym ze sposobów przeżywania i przekazywania emocji, formą odreagowania, zarówno fizycznego, jak i duchowego, okazją do zabawy oraz doskonałą formą terapii.

Dlaczego taniec?

#uwalnia endorfiny, zwane hormonami szczęścia,

#pozwala odreagować stres, frustrację,

#obniża skłonność do depresji,

#pozwala zinterpretować drżące w środku emocje,

#stanowi doskonałą organizację czasu wolnego,

#jest metodą na psychiczne oderwanie się od codziennych problemów,

#zapobiega szkodliwym skutkom chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość, nerwica, depresja, choroby serca i układu krążenia,

#wyrabia poczucie rytmu i koordynację, kształtuje zwinność, skoczność i wytrzymałość,

#muzyka znacznie uatrakcyjnia zajęcia, za sprawą muzyki wyzwolone w trakcie tańca emocje w znacznym stopniu niwelują uczucie fizycznego zmęczenia, a wręcz potrafią wskrzesić dodatkowe pokłady energii,

#idealna okazja do spotkań towarzyskich,

#wyrażanie swoich emocji poprzez taniec stanowi doskonały środek kształcenia osobowości i umiejętności nawiązywania pozytywnych więzi międzyludzkich,

#rozwija równowagę i koordynację ruchów, wzmacnia układ mięśniowy,

#daje poczucie przynależności społecznej, kształtuje osobowość i stanowi okazję do rozwijania fantastycznej pasji.

Taniec hip-hop

Taniec hip-hop pochodzi z Nowego Yorku.
Ludzie z Brooklynu zaczęli wyrażać siebie poprzez ruch.
Sprawiało im to radość, a zarazem pokazywali jacy są.

W tańcu możesz pokazywać swoje nastroje
zawsze możesz coś do niego dodać jakiś ruch lub krok.

Taniec nie zamyka się na paru krokach,
lecz są ich tysiące, tak samo jest tysiące stylów. Między innymi są to:

#oldschool #newschool
#dancehall #locking #popping
#house #hip hop

*Każdy z tych stylów różni się, lecz czasami można powiedzieć,
że to praktycznie to samo - może się to różnić np. kierunkiem bansu
tak zwanego ruchu całego ciała.*

*W Radomiu jest sporo szkół tańca, które szkolą ludzi jeżdżących
na międzynarodowe zawody taneczne i zdobywających bardzo dużo tytułów
i pucharów. Są też zajęcia z grupami tanecznymi np. z takimi jak moja
„Radom Na Oldschool'u”. Może ktoś o niej już słyszał? Prowadzimy zajęcia
taneczne w VII LO im. Krzysztofa Kamila Baczyńskiego w Radomiu.
Jeżeli chcesz podszkolić się lub zacząć przygodę z tańcem, to zapraszamy
w piątki na godzinę 14.25. Zapraszam na zajęcia ze świetnym instruktorem.
(Wojciech W., kl. 1HK)*



*Ludzie
z Brooklynu
wyrażali siebie
poprzez ruch.*

Warsztaty taneczne Radom Na Oldschool'u

W każdy piątek o godz. 14:25 w salce fitness
VII LO Baczyński



HIP-HOP, LOCKING, POPPING, HOUSE, BREAKDANCE

WWW.FACEBOOK.COM/RADOMNAOLDSCHOOLU

*A jeżeli
nie hip-hop
to może
ZUMBA,
o której już
w następnym
numerze.*

Nicholas Sparks *Dla Ciebie Wszystko*



*"Nigdy
nie zapomnisz
pierwszej miłości"*

Istnieje wiele różnych, pięknych książek, które na zawsze pozostaną w mojej pamięci ze względu na przesłanie, które ze sobą niosą. Dzisiaj jednak mam polecić tylko jedną historię. Dużym problemem jest wybranie tej właściwej, która nie tylko zaciekawi czytelnika swoją wyjątkową treścią jak też czegoś nauczy.

W tej recenzji będę chciała zachęcić Was do przeczytania świetnego dramatu znanego na całym świecie amerykańskiego autora Nicholasa Sparksa pt. "Dla Ciebie Wszystko". Jest wiele powodów, dla których wybrałam właśnie tą powieść. Najważniejszym z nich będzie sama treść. Książka ta opowiada piękną historię miłości Dawsona Cola i Amandy Collier, zakochanych w sobie już jako nastolatki. Każdy z nas wie jednak, iż życie nie zawsze jest kolorowe, jesteśmy poddani wielu próbom, z których nie zawsze wychodzimy zwycięsko. Tak też jest w przypadku tej dwójki młodych ludzi, którzy stoją przed trudnym wyborem - rodzina czy miłość. Amanda pochodząca z bogatej rodziny Collierów to "przeciwieństwo" Dawsona, którego rodzina cieszy się jak najgorszą reputacją. Powieść ta nie uczy tylko, że miłość gotowa jest pokonać wszelkie przeszkody, ale pokazuje również problem świata, czyli to jak ważną rolę w naszym życiu odgrywają pieniądze. "Nigdy nie zapomnisz pierwszej miłości" tak brzmi hasło zachęcające nas do sięgnięcia po tę książkę. Dawsonowi i Amandzie nie było pisane szczęśliwe zakończenie. Coli popelnia zbrodnię, za co trafia do więzienia. Po wyjściu z niego wyjeżdża, uciekawszy od przeszłości. Kiedy po latach wreszcie spotykają się na pogrzebie zmarłego przyjaciela, uczucie na nowo się odradza a oni czują, że nie mogą dłużej bez siebie żyć. Chociaż Amanda ma męża i dzieci, daje upust swoim pragnieniom. Przeszłość jednak nie da o sobie zapomnieć i Dawson będzie musiał zmierzyć się z rodzinnymi problemami, które będą miały fatalny dla niego skutek. Kuzyni nie dadzą łatwo zapomnieć mu, że w rodzinnym miasteczku nie ma dla niego miejsca.

Po przeczytaniu tej książki mogę w pełni uznać, iż watro poświęcić jej czas. To wspaniała historia, która wrzuci do łez. Nie można jednak traktować jej tylko jako rozrywki. Przekaz, który w sobie niesie, powinien być dla nas inspiracją do zmienienia swojego poglądu nie tylko na świat uczuć, ale i na świat materialny, w którym rządzą pieniądze. (M.K., kl. 1H)

Bridget Jones

Chyba każdy zna film o roztrzepanej blondynce z Wielkiej Brytanii o imieniu Bridget. Pierwsza i druga część były wielkimi sukcesami, dlatego też wielu fanów liczyło, że trójka także do nich dołączy. Sharon Maquire i Helen Fielding nie zawiiodły. "Bridget Jones" to bardzo śmieszna komedia. Główną rolę zagrała tu, jak w poprzednich częściach, Renee Zellweger. Razem z nią zagraли Colin Frith jako Mark Darcy i Patrick Dempsey jako Jack. W obsadzie pojawiła się również polska aktorka Katarzyna Kołaczek w roli rosyjskiej buntowniczk. Gościnnie wystąpił także Ed Sheeran jako on sam.

W tej części główna bohaterka po zerwaniu z Darcym, postanawia znowu rozpocząć wszystko od nowa. Kobieta skupia się na karierze jako producentka programu informacyjnego. Jednak czuje się trochę samotna. Koleżanka z pracy zabiera ją na festiwal, gdzie poznaje przystojnego Amerykanina, Jacka. Jest on kompletnym przeciwieństwem. Niedługo później Bridget odkrywa, że jest w ciąży. Nie wie tylko, kto jest jego ojcem - była miłość Mark Darcy czy milioner Jack Qwant? Obydwaj zaczynają rywalizować o względy kobiety, co prowadzi do wielu śmiesznych sytuacji.

W filmie znajdziemy wiele zabawnych dialogów. Scenarzyści nie pogardzili też kilkoma prostymi żartami oraz nawiązaniami do różnych bieżących wydarzeń i osób. Gra aktorska jest na wysokim poziomie, gdyż grają tu doświadczeni aktorzy. Emma Thompson jako ginekolog i "skradła" wszystkie sceny, w których się pojawiła. Muzyka dobrze współpracowała z filmem i przyjemnie było posłuchać zarówno współczesnych piosenek, jak i tych starszych. Minusem, dość zauważalnym była twarz Renee Zellweger, która ani trochę nie przypominała wyglądem i mimiką Bridget sprzed lat. Niestety, przez cały seans towarzyszy wrażenie, że aktorka nie przypomina samej siebie.

Według mnie jest to jedna z najlepszych komedii ostatniego okresu. Lekka i zabawna kontynuacja, która popmimo przewidywalności, daje mnóstwo zabawy. (K.M., kl. 1H)

Praktyka zawodowa w gorącym kraju

Praktyka zawodowa w gorącym kraju, gdzie cały rok rosną cytrusy, czyli w Hiszpanii. W dniach 7.08-27-08.2016 r. grupa 8 uczniów z Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich wraz z opiekunem Barbarą Macieją przebywała na praktyce zawodowej w gorącym kraju, gdzie przez cały rok rosną cytrusy, czyli w Hiszpanii. Hiszpania to piękne państwo, a Córdoba, gdzie mieszkaliśmy, od początku oczarowała nas swoim specyficznym klimatem. Miasto jest przepelnione przeróżnymi restauracjami, pubami, kawiarniami, sklepami tak że na pewno nie można się tam nudzić. Córdoba posiada piękną historyczną zabudowę. Centrum historyczne Juderia charakteryzuje się wąskimi, krętymi uliczkami i niskimi budynkami. Atmosfera miasta jest przyjacielska, a mieszkańcy żyją bez pośpiechu.

Uczniowie ZSSiH w ramach projektu ERASMUS+ Bariści, somelierzy, obsługa eventów – specjaliści na miarę europejską poznawali tajniki kuchni hiszpańskiej przygotowując potrawy na eventy, m.in. flamenquin, salmorejocordobese, mariscos czy rabo de toro, poznawali sztukę baristyczną, zgłębiali wiedzę o winie oraz uczyli się zasad funkcjonowania najlepszych hoteli w Córdoba. Koordynatorzy i opiekunowie stażu byli życzliwi i bardzo pomocni.

Wiadomo, oprócz pracy znalazł się także czas na podróżowanie i zwiedzanie. W czasie wolnym poznaliśmy kulturę Córdoba w jej najlepszym wydaniu: zwiedziliśmy Mezquitę, twierdzę królów katolickich Alcazar wraz z łaźniami arabskimi oraz wzięliśmy udział w pokazie tańca flamenco. Wybraliśmy się również na wycieczkę do Granady, gdzie zachwyciła nas arabska twierdza Alhambra oraz do Kadyksu, gdzie oprócz zwiedzania cieszyliśmy się słońcem na pięknej piaszczystej plaży nad oceanem.

W trakcie pobytu w Hiszpanii uczniowie mieli możliwość sprawdzenia swoich umiejętności językowych, zwiększenia pewności siebie, umiejętności odnalezienia się w obcej kulturze oraz codziennych zwyczajach obcego kraju. Dzięki Erasmusowi nawiązali nowe znajomości i przyjaźnie. We wrześniu wyjeżdżają kolejne grupy z projektu Erasmus plus do Hiszpanii oraz do Włoch. (Pani Barbara Macieją - opiekun grupy)

Śladami powstania styczniowego

Dnia 28 września 2016 roku klasa 2Ot wraz z Panią Agnieszką Bilską wybrała się na wycieczkę po Radomiu, by poznać tajniki miasta z czasów powstania styczniowego. Swą wędrowkę rozpoczęliśmy od spotkania w Resursie z przewodnikiem, który zapoznał nas z programem wycieczki, poinformował, jakie miejsca zobaczymy, a także krótko opowiedział o powstaniu styczniowym, które miało znaczący wpływ na rozwój Radomia. Nasze miasto jako stolica guberni, stało się w okresie powstania styczniowego terenem licznych i masowych demonstracji patriotycznych. W marcu 1861 roku Radom ogarnęła fala manifestacji, które wyrażały sprzeciw społeczeństwa wobec represyjnej polityki władz.

Następnym miejscem na trasie wycieczki było Mauzoleum Dionizego Czachowskiego, jednego z przywódców powstania styczniowego w regionie radomskim. Pierwotnie pomnik generała stał przed bernardyńskim kościołem św. Katarzyny Aleksandryjskiej przy ulicy Żeromskiego, aż do 1940 roku, a następnie został rozebrany z polecenia niemieckich władz okupacyjnych, a następnie w 1963 roku przeniesiono go na skwerze u zbiegu ulic Wernera i Malczewskiego, obecnie jest to Plac 72 Pułku Piechoty. Kolejnym punktem wycieczki było odwiedzenie radomskiego rynku, który na nas wywarł ogromne wrażenie ze względu na różnorodność budowli, wzniesione głównie w XIX wieku. W dawnym Kolegium Pijarów znajdowało się gimnazjum, którego wychowankowie i nauczyciele aktywnie angażowali się w działalność patriotyczną oraz powstańczą. W centralnym punkcie rynku w czasie powstania styczniowego postawiono szubienicę, na której wieszano powstańców. Po zwiedzeniu rynku zwartą grupą udaliśmy się w kierunku kościoła oo. Bernardynów, pod którym w czasie powstania styczniowego wydarzyły się ważne dla radomian Zielone Świąta, kiedy to mieszkańcy przybrali w wieńce i kwiaty kamienną figurę Matki Boskiej, a następnie zrobili łuk triumfalny z Orłem Białym w złotej koronie z napisem Królowo Korony Polskiej, módl się za nami.

Opowieść przewodnika na temat świątyni była ostatnim punktem programu wycieczki, dzięki której poznaliśmy tajemnice naszego miasta. (Zuzanna W., kl. 2Ot)



fot. Barbara Macieją

Bariści, somelierzy - specjaliści na miarę europejską poznawali tajniki kuchni hiszpańskiej przygotowując potrawy na eventy.



fot. N.W, 2Ot

UWAGA KONKURSY !!!

Przyłapani z książką

Z okazji Międzynarodowego Miesiąca Bibliotek Szkolnych ogłaszamy konkurs fotograficzny **Przyłapani z książką**. Organizator: Biblioteka Szkolna w Zespole Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu /nauczyciel bibliotekarz Joanna Deja i nauczyciel informatyk Agnieszka Bilaska/. Konkurs adresowany jest do uczniów Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich zajmujących się amatorsko fotografowaniem.

Szczegóły na stronie internetowej szkoły: zssih.radom.pl.

Konkurs na najlepszego czytelnika

Kryteria przyznania tytułu: liczba wypożyczonych książek (bibliotekarz zastrzega sobie prawo do przeprowadzenia rozmowy na temat przeczytanej książki), systematyczność wypożyczeń, dbałość o wypożyczone książki, kultura zachowania ucznia na terenie biblioteki.

Szczegóły na stronie internetowej szkoły: zssih.radom.pl.



Druga edycja konkursu Najlepsze II śniadanie

„Zdrowo żyć chcemy, więc zdrowe jedzenie promujemy”

Śniadanie powinno być przygotowane zgodnie z zasadami zdrowego odżywiania, zawierać produkty zdrowe, mało przetworzone, dostarczać niezbędnych składników odżywczych. Szczegóły na stronie internetowej szkoły: zssih.radom.pl.

Wyniki SZKOLNYCH WYBORÓW KSIĄŻEK

W akcji wzięło udział **618 osób**, które wybrały **313 tytułów książek**. Głosów ważnych było 573, głosów nieważnych 45. Wyniki prezentujemy poniżej :)

- James E L Pięćdziesiąt twarzy Greya - 55 głosów
- Jojo Moyes Zanim się pojawiłeś - 50 głosów
- J.K. Rowling Harry Potter- seria - 48 głosów
- John Green Gwiazd naszych win - 46 głosów
- Veronica Roth Niezgodna - 41 głosów
- Barbara Rosiek Pamiętnik narkomanki - 39 głosów
- James E L Ciemniejsza strona Greya - 39 głosów
- James E L Nowe oblicze Greya - 38 głosów
- Suzanne Collins Igrzyska śmierci- III tomy - 35 głosów
- Andrzej Sapkowski Wiedźmin- saga - 34 głosy

Wszystkie wyniki na znajdują się na stronie internetowej szkoły: zssih.radom.pl.

Piszcie do nas

Artykuły, zdjęcia, komentarze można wysłać na adres: zssih_gazetka@autograf.pl

Redakcja

SZKOLNE KOŁO DZIENNIKARSKIE/ Katarzyna M., kl. 1 H, Martyna K., kl. 1 H, Wojciech W., kl. 1 HK/

Opieka: Panie M. Gralec, A. Bilaska