

Zespół Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu

GARFFITI

Ważne tematy:

- Nasza edukacja
- Z czego słynie Radom?
- Zabytki radomskiej nekropolii
- Dla ducha i ciała
- Ludzie z pasją
- Trochę historii



fol. Janusz Cichy

W tym numerze:

Cudze chwalicie, swoje poznajcie	2
Narodowe Święto Niepodległości	3
Co oznacza rok szkolny dla młodzieży	4
Spotkanie podróżnicze z Kamilą Kielar	5
SAVOIR-VIVRE etykieta językowa	5
Wakacyjnej pracy c. d.	6
Spotkanie z animatorką Rainbow	7
Buddy Valastro po raz pierwszy przyjechał do Polski!	7
Poradnik dla maturzysty	8
Zumba Kiedy i gdzie można tańczyć?	9
Boutique HOTEL EUROPEJSKI****	10
Moja pasja - rekonstrukcja	11
Bob Dylan laureatem Nagrody Nobla	11
Uwaga konkursy	12



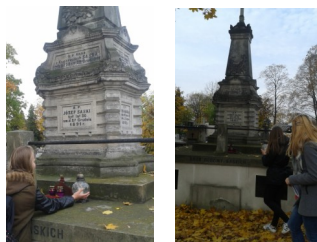
Źródło fot.: radom24.pl, blogiceo.nq.pl

11 LISTOPADA

*Dzisiaj wielka jest rocznica -
jedenasty listopada!...
Tym, co zmarli za Ojczyznę,
hołd wdzięczności Polska składa.
Przystrojony portret "Dziadka",
wzdłuż ram splywa czarna wstęga...
Odszedł od nas Wódz w zaświaty -
ból do głębi serca sięga.
Żył dla Polski, walczył za nią,
na bój krwawy wiódł legiony,
siał i orał dla Ojczyzny -
my zbieramy dzisiaj plony.
Żołnierzyków mamy dzielnych,
bacznie strzegą granic kraju -
od nas tylko dziś zależy,
aby było nam jak w rajcu.
Więc o przyszłość walczmy razem,
pod sztandarem z Orłem Białym,
tylko pracę i naukę
przysporzymy Polsce chwały!*

Autor tekstu: L. Wiszniewski

Cudze chwalicie, swoje poznajcie



fot. red.

Cmentarz rzymskokatolicki przy ul. Limanowskiego jest bardzo cennym zespołem sepulkralnym^{*}, jednym z największych w Polsce.

W czasie zajęć praktycznych odwiedziliśmy dwie części ścieżki edukacyjnej „**Znani i nieznani Radomianie**”.

Pierwsza część obejmuje 26 grobów.

Rozpoczyna się od najstarszego neoklasycystycznego nagrobka Franciszka Truszkowskiego, napoleończyka, kapitana wojsk polskich.

Odwiedzający cmentarz kolejno mija XIX wieczne groby m.in. znanych rodzin Kuźnickich, Rodziewiczów, Saskich (*opiekują się nim uczniowie naszej szkoły*), Chudzickich, Marianny Pentz i Trzebińskich.

W drugiej części możemy m.in. odwiedzić grób rodziny Gieryczów, nagrobek Konstantego Mireckiego, grobowiec radomskich biskupów, Józefa Grzeczmarowski, rodziny Płużańskich, grób Gozmanów i Pholów, symboliczny (cenotaf) nagrobek Stanisława Wenera, płytę nagrobną Rafała Leszczyńskiego, rodziny Pinko i Pruszków.

W najbliższym czasie planujemy zapoznać się z **historią radomskich bohaterów powstania styczniowego** w czasie wędrowki po wytyczonym trzecim szlaku na cmentarzu przy ul. Limanowskiego. Ścieżka jest oznakowana za pomocą charakterystycznych, białoczerwonych proporczyków zamocowanych na dzidach, które z daleka są dobrze widoczne.

Plansza z czternastoma nazwiskami powstańców styczniowych wyeksponowana jest pod wieżą, obok grobowca radomskich biskupów.

Według badań na terenie zabytkowego cmentarza zostało pochowanych około czterdziestu weteranów. Jednak informacje o nich nie są do końca znane historykom.

Wśród weteranów i uczestników powstania znajdują się rzemieślnicy, urzędnicy, nauczyciele, gimnazjaliści i studenci, jak i obywatele ziemscy (Gustaw Mierzanowski, Michał Kelles-Krauz, Wiktor Gruszczyński, Józef Wojdacki, Władysław Kryściński, Stanisław Szukiewicz, Henryk Kozierowski, Feliks Bijejko, Kazimierz Święcicki, Stanisław Mantorski, Feliks Wojciechowski, Ks. Justyn Łada, Emil Gosławski, Edward Jabłoński).
(uczniowie Ot, red.).

^{*} *sztuka sepulkralna - twórczość artystyczna dotycząca sfery nekropolicznej, powiązana ściśle z kultem zmarłych*

Narodowe Święto Niepodległości

Odzyskiwanie przez Polskę niepodległości było procesem stopniowym i wybór 11 listopada jest dość arbitralny. Uzasadnieniem może być zbiegnięcie się wydarzeń w Polsce z końcem I wojny światowej na świecie (tego samego dnia miała miejsce kapitulacja Niemiec na froncie zachodnim).

11 listopada 1918 – nastąpiło przekazanie przez Radę Regencyjną władzy nad podległym jej wojskiem Józefowi Piłsudskiemu. Tego dnia, po pertraktacjach Marszałka z Centralną Radą Żołnierską wojska niemieckie zaczęły się wycofywać z Królestwa Polskiego. W nocy rozbrojono również niemiecki garnizon stacjonujący w Warszawie.

Dzień 11 listopada ustanowiono świętem narodowym dopiero ustawą z kwietnia 1937 roku, czyli prawie 20 lat po odzyskaniu niepodległości. Do czasu wybuchu II wojny światowej święto obchodzono tylko dwa razy – w roku 1937 i 1938.

Podczas okupacji niemieckiej w latach 1939–1945 jawne świętowanie polskich świąt państwowych było niemożliwe. Organizatorzy przygotowywanych konspiracyjnie obchodów rocznicy 11 listopada, głównie w ramach małego sabotażu, byli narażeni na dotkliwe represje. Jednak mimo to pamięć o Święcie Niepodległości starano się podtrzymywać. W dniach poprzedzających 11 listopada na murach, ogrodzeniach, płytach chodnikowych pojawiały się afisze, ulotki i napisy „Polska żyje”, „Polska zwycięży”, „Polska walczy”, „Jeszcze Polska nie zginęła”, „11 XI 1918” itp., a od 1942 roku także znak Polski Walczącej.

W roku 1945 władze komunistyczne świętem państwowym uczyniły dzień 22 lipca – datę podpisania Manifestu PKWN, jako Narodowego Święta Odrodzenia Polski.

Narodowe Święto Niepodległości obchodzone 11 listopada przywrócono, ustawą Sejmu IX kadencji (jeszcze PRL), 21 lutego 1989 roku (w trakcie obrad Okrągłego Stołu).

W czasach komunizmu wielokrotnie organizowane w całym kraju przez opozycję manifestacje patriotyczne były tego dnia brutalnie tłumione przez oddziały ZOMO, a ich uczestnicy aresztowani przez Służbę Bezpieczeństwa.

Obecnie dzień ten jest dniem wolnym od pracy. Główne obchody, z udziałem najwyższych władz państwowych, odbywają się w Warszawie na placu Józefa Piłsudskiego, przed Grobem Nieznanego Żołnierza. (P.P., kl. 4 Gc)



Źródło fot.:
radom24.pl, blogiceo.nq.pl

***Dzień 11 listopada
ustanowiono świętem
narodowym
dopiero ustawą
z kwietnia 1937 roku,
czyli prawie 20 lat
po odzyskaniu
niepodległości.***

Co oznacza rok szkolny dla młodzieży?



Niezwykle ważny problem. Jaki? Chodzi mi oczywiście o lekcje wychowania fizycznego. Co jakiś czas media trąbią o tym, że młodzież masowo dostarcza zwolnienia lekarskie, dzieciaki zaczynają mieć problemy z nadwagą, a dziewczyny raz na tydzień zgłaszają niedyspozycję. Wszyscy biją na alarm, bo dzieje się...źle.

Wszyscy wiemy, jak to jest. Pokażę Wam, jak to wygląda z punktu widzenia typowej dziewczyny. Po pierwsze, nie po to wstawiałaś o 6.00 i męczyłaś się, by doprowadzić włosy do stanu idealnego, żeby teraz zniszczyć to na WF-ie. Po drugie, Twoja kumpela zgłosiła nieprzygotowanie i chętnie byś z nią poplotkowała przez te 45 minut, a po trzecie i najważniejsze, na sali w tym samym czasie są chłopcy z 4 klasy, a Ty w tym dresie wyglądasz jak lama. Nie ma szans, nie ćwiczysz! Bardzo szybko wykorzystujesz swój limit i zaczynamy kombinować. Na szczęście kreatywność ludzka nie zna granic. Ciągłe wynajdujesz powody, byle tylko nie uczestniczyć w tych zajęciach. I wreszcie – dociera do Ciebie, że istnieje

plan doskonały! Zwolnienie z całego roku! Albo chociaż semestru. Nie ma na co czekać, biegniesz do lekarza z bólem wszystkiego, a on przerażony Twoim jękiem i zachęcony wizją świętego spokoju daje Ci papierek. I nagle jest po wszystkim. Problem z głowy. Jednak ja Chcę Wam pokazać Wam pozytywne strony uczestniczenia w lekcjach wychowania fizycznego, a mianowicie:

Wyrabiamy sobie nawyk ćwiczeń! *Mając w swoim planie lekcji wf uczymy się pewnej regularności. Wskakujemy w strój i po prostu robimy to, co powinnymy.*

W momencie, gdy będziemy chcieli podjąć aktywność na własną rękę będzie nam o wiele łatwiej!

Nabieramy kondycji. *Dziewczyny uwierzcie mi, nie wyglądamy atrakcyjnie gdy na drugie piętro budynku docieramy spocone. Dobięgnięcie na przystanek też będzie z czasem łatwiejsze.*

Poznajemy różne dyscypliny. *Ja wiem, że to czysta teoria, ale od czasu do czasu nauczyciel na pewno pokazuje coś nowego. Wykorzystajmy to! Sprawdzajmy swoje możliwości! Potem już nie będziemy mieli okazji, aby robić to całkowicie za darmo!*

Pracujemy nad swoją sylwetką! *Te trzy razy w tygodniu na wf to świetny początek. Niezależnie od wieku, wszystkie dziewczyny chcą po prostu dobrze wyglądać i to jest naturalne. Ćwiczenia to najlepsza recepta na nienaganną sylwetkę, gwarantuję!*

Ćwiczenia pomogą nam zwalczyć stres! *Jeżeli jesteśmy przed ważnym sprawdzianem, nie zwalniamy się z lekcji żeby się pouczyć. Wręcz przeciwnie! Ćwiczmy i dajmy z siebie wszystko. Rozładujemy w ten sposób stres. Poza tym... nauczymy się czegoś dokładnego w 45 min?*

~ uczennica 4 klasy, która całe gimnazjum i połowę szkoły średniej przesiedziała na ławce z telefonem i koleżanką do plotkowania obok.

Spotkanie podróżnicze z Kamilą Kielar

27 listopada b.r. Panie Monika Gralec i Agnieszka Bilka wraz z grupą uczniów z naszej szkoły uczestniczyły w spotkaniu z podróżniczką Kamilą Kielar.

Spotkanie odbyło się w Bibliotece Głównej i towarzyszyło jubileuszowi 10-lecia działalności stypendialnej Fundacji Polish Orphans Charity w Radomiu.

Pociąga mnie trud, jaki trzeba włożyć w życie i podróż przez północ, fascynuje mnie kultura Saamów, trapperzy stale mnie uczą czegoś nowego, a z szamanami wciąż się boję rozmawiać, bo za dużo wiedzą. Najbardziej jednak w północy cenię przyrodę i to jej poświęcam najwięcej czasu. Bo niedźwiedzie to dopiero wierzchołek góry lodowej.(...) tak pisze o sobie podróżniczka na swojej stronie. W czasie spotkania opowiedziała o niesamowitej podróży, którą odbyła rowerem po Północnej Kanadzie. (red.)

Zapraszamy na stronę Pani Kamili: www.kamilakielar.pl



Znalezione w sieci Web...

PRZYWITAĆ SIĘ KAŻDY MOŻE, TROCHĘ LEPIEJ LUB GORZEJ

#hiszpański

Cześć - ¡hola! [ola]
 Dzień dobry (rano) - Buenos días [buenos dijas] :)
 Dzień dobry (po południu) - Buenos tardes [buenas tardes] :)
 Dobry wieczór - Buenas noches [buenas noches] :)

#włoski

Dzień dobry! - Buongiorno! [buondziorno] :)
 Dobry wieczór! - Buenasera! [bwo.na.'ze.ra] :)
 Cześć! (na powitanie) - Salve! ['sal.ve] :)
 Cześć (wśród znajomych) - Ciao! [cziao] :)

#niemiecki

Dzień dobry (do godziny 12.00 w południe) - Guten Morgen. [gutn mor'gen] :)
 Dzień dobry (po godzinie 12.00) - Guten Tag [gutn tak] :)
 Dobry wieczór - Guten Abend [gutn aabent] :)
 Cześć (jako przywitanie) - Servus. [zer'wus]; Hallo. [halo] :)
 Niemcy bardzo często na powitanie mówią: Grüß dich! [grius diß] co znaczy dosłownie: pozdrawiam Cię! :)

#angielski

Dzień dobry. [używane do południa] - Good morning [, gud 'mo:nɪŋ] :)
 Dzień dobry [używane po południu] - Good afternoon [gud 'ɑ:ftər'nu:n] :)
 Dobry wieczór - Good evening [gud iwning] :)
 Witaj/Cześć. - Hello! ['heleu] :)
 Cześć - Hi! [hai] :)

#francuski

Cześć - Salut [sa.ly] :)
 Dzień dobry - Bonjour [bɔ̃.ʒur] :)
 Dobry wieczór - Bonsoir [bɔ̃.swaʁ] :)

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?*

Wakacyjnej pracy c. d.

Wyjechałam, aby odpocząć

Zaczynając tegoroczne wakacje nie cieszyłam się tak jak na każde poprzednie, ponieważ gdzieś w głowie była myśl, że będę pracować. Ciężko było znaleźć sensowną pracę, większość ofert była już zajęta przez maturzystów. Udało mi się w końcu coś znaleźć, ale tylko na kilka dni. Nie była to lekka praca, spotykałam w niej różnych ludzi miłych i kulturalnych, którzy w zamian za pomoc potrafili się uśmiechnąć, a nawet podziękować, ale i kapryśnych, którzy z wyrzutami, że czegoś nie mogą znaleźć. Pracę wspominam dobrze, zawsze to jakieś doświadczenie. 19 lipca wyjechałam do Nottingham, z zamiarem odpoczynku. Po kilku dniach okazało się, że mogę pracować, dostałam ofertę pracy. Na początku byłam przerażona, ponieważ mój angielski nie jest zbyt zaawansowany.. Na szczęście pracowałam z Polakami, więc nie było tragedii. Moim zadaniem było przygotowanie sklepu do otwarcia i jego promocja. Najfajniejszym doświadczeniem był piknik zorganizowany z okazji otwarcia sklepu.

Pracę za granicą wspominam bardzo dobrze. Anglicy to mili i pomocni ludzie. Cieszę się, że mogłam odciążyć finansowo rodziców, ponieważ nie musieli dawać mi pieniędzy na wakacyjne wypady. Kolejne wakacje również zamierzam pracować, być może w tym samym miejscu, kto wie. (P.C., 4 Ot)

Marketing i „czwarte P” czyli Promocja

Moje tegoroczne wakacje były całkiem pracowite.

Od końca czerwca pracowałam w firmie produkcyjno-usługowej czasem całą noc na „na ekspedycji” - rozdzierałam i rozliczałam trasy kierowców; przygotowywałam produkty do sprzedaży. W pracy panowała przyjemna atmosfera, a ludzie mimo że byli starsi ode mnie, traktowali mnie z szacunkiem. Nauczyłam się odpowiedzialności. Dawałam z siebie wszystko, aby dobrze wypełniać powierzone mi zadania. W weekendy zajmowałam się sprzedażą produktów tej firmy. Praca dała mi doświadczenie w praktyce nie tylko z zakresu matematyki. Nauczyłam się tolerancji dla wymagających i marudnych klientów /bo tacy też się zdarzali/, umiejętności panowania nad emocjami. Przekazywanie informacji nabywcom nie jest prostą sprawą. Musiałam poznać tajniki technologii produkcji, nauczyć się składu sprzedawanych przeze mnie wyrobów.

*Nie mam już problemu z odpowiedzią na pytanie pytania nurtujące klienta .
Zyskałam wielu stałych klientów, którzy z przyjemnością robią u mnie zakupy z gwarancją dobrego produktu /bo w weekendy pracuję nadal w tej firmie/.*

Potem wyjechałam na kilka dni na wieś „na wiśnie”. Zbierałam je pierwszy raz, ale podobało mi się to nowe „miejsce pracy”. Szczególnie fajne było dla mnie - „mieszczucha” - przebywanie między ludźmi, którzy całe życie mieszkają na wsi.

Wreszcie przyszedł czas na odpoczynek, który sama zorganizowałam.

Mimo że podczas wakacji miałam mało czasu na odpoczynek, to jestem z nich zadowolona, ponieważ spędziłam je ze świetnymi ludźmi, nauczyłam wielu nowych rzeczy. Zdobyłam nowe doświadczenie i mogę powiedzieć, że „żadnej pracy się nie boję”. (M.G., 4 Ot)

„Problem to tylko kwestia do rozwiązania” - spotkanie z animatorką Rainbow

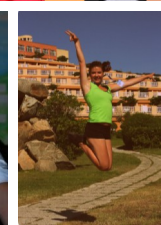
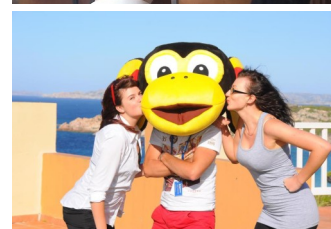
26 października b.r. uczestniczyliśmy z klasą w spotkaniu z animatorką i rezydentką biura podróży Rainbow Anią Baryłką.

Optymistyczna 22-letnia dziewczyna opowiadała nam o swojej pracy, która jest jej pasją. Pani Ania na kurs animatora zapisana została przez swoją mamę. Jako dziecko była bardzo nieśmiała i bała się ludzi. Praca zmieniła jej stosunek do otaczającego świata. Dziś jest osobą otwartą i bardzo komunikatywną. Nauczyła się, że uśmiech to podstawa, a każdy problem jest tylko kwestią do rozwiązania. Każdy spotkany przez nią człowiek czegoś ją uczy (bez względu na to czy jest dobry czy zły).

W branży turystycznej pozytywne myślenie jest najważniejsze.

Podobał nam się strój służbowy Pani Ani (biała koszula z logo biura podróży, czarne spodnie i marynarka, apaszka oraz czarne matowe buty na obcasie nie większym niż 7 cm)

Opowiadając o tym wszystkim z wielką pasją i zaangażowaniem wzbudziła zainteresowanie wielu z nas tym zawodem. (uczniowie 2 Ot)



fot. Barbara Górka, facebook.com

Buddy Valastro po raz pierwszy przyjechał do Polski!

W ubiegłym roku szkolnym w jednej z warszawskich Galerii odbył się event z fanami słynnego i najbardziej kreatywnego cukiernika na świecie.

Tłumy jego wielbicieli przyjechały z całego kraju.

Dla nas była to wyjątkowa okazja do spotkania z Mistrzem, od którego czerpiemy motywację do nauki zawodu cukiernika.

Były warsztaty cukiernicze, konkursy z nagrodami, a także zdjęcia i autografy. Buddy opowiadał o swoich początkach w cukierni, o tym, że wszystkiego nauczył się od swojego zmarłego ojca i poprzez samodzielną, wytrwałą pracę. Jego ojciec i zarazem największy autorytet, już od najmłodszych lat, przygotowywał go do pracy w cukierni. Młody Buddy jako 17-stolatek pracował na pełny etat, dekorował torty i piekł ciasta według specjalnej receptury swojego mentora. Od samego początku chciał, aby ich rodzinne wypieki kojarzyły się klientom nie tylko z doskonałą jakością, ale także nietuzinkowym wyglądem. Szybko okazało się, że Buddy ma do tego wyjątkowy talent. Jego torty to prawdziwy majstersztyk w dziedzinie cukiernictwa! Dziś kilkumetrowe, ruchome, wybuchające, świecące w ciemności i wyglądające, jak żywe torty to dla niego i jego ekipy żadne wyzwanie. Sam jednak wielokrotnie podkreśla, że sukces jego „słodkiego biznesu” to w dużej mierze zasługa ojca i rodziny, która oddaje temu interesowi całe swoje serce. Widać i słyszać było, że jest to człowiek z ogromną pasją, że cukiernictwo zajmuje u niego nadrzędne, najważniejsze miejsce w życiu. Jego wzruszająca opowieść umocniła Nas w przekonaniu, że wybraliśmy bardzo dobry zawód, a niezaprzeczalny sukces Mistrza dał nam wielką motywację do nauki i pracy, by rozwijać się w kierunku cukiernictwa. **„Uwierzcie w swoje umiejętności. Uwierzcie w swoje marzenia.**

Wiara jest fundamentem sukcesu ! Jeżeli uwierzycie, to wszystko Wam się uda”.

Dziękujemy za to przesłanie, za inspirację i motywację



fot. Ewelina Różańska

Poradnik dla maturzysty

Jeśli jesteście w pierwszej, drugiej czy trzeciej klasie i wydaje Wam się, że do matury zostało jeszcze dużo czasu, to jesteście w błędzie. Ja, obecnie uczennica 4 klasy technikum miałam do niedawna takie samo wrażenie. Dziś próbuję psychicznie zmierzyć się z myślą, że za niecałe 200 dni będę musiała napisać najstraszniejszy egzamin w życiu i postanowiłam podzielić się z Wami moimi sposobami i poradami na temat tego jak zabrać się do nauki i ... nie zwariować! ;) Kieruję je przede wszystkim do moich rówieśników, ale może młodsi też się zainteresują.

*Po pierwsze **uświadom sobie, że czeka Cię matura** (i to już niedługo).*

Ja mam wrażenie, jakbym wczoraj zaczęła chodzić do pierwszej klasy i w pośpiechu szukała sali. Niestety, jestem już w czwartej i nawet nie wiem, kiedy te lata minęły. Pamiętam, jak reagowałam śmiechem, gdy nauczyciel mówił, że do matury należy zacząć przygotowywać się już teraz, bo czas bardzo szybko nam zleci. Teraz chciałabym wrócić do tamtego czasu i wziąć sobie te słowa głębiej do serca.

***Zastanów się, co chcesz robić w przyszłości.** Gdy już będziemy mieli przynajmniej ogólne plany dotyczące naszego przyszłego zawodu, to z pewnością łatwiej będzie nam zdecydować, co zdać na maturze. Matura to nie tylko język polski, matematyka i język obcy. Aby dostać się na wymarzone studia, trzeba poza tym zdać też przedmioty dodatkowe. Polecam wybrać sobie je już teraz i zacząć się ich intensywnie uczyć, bo słuchając opowieści moich starszych koleżanek o maturze z przedmiotów rozszerzonych złapałam się za głowę. W klasie maturalnej moim zdaniem możemy trochę „odpuścić” sobie przedmioty, których nie zdajemy i skupić się na tych maturalnych i oczywiście na rozszerzeniach.*

***Ucz się systematycznie.** Nauka na ostatnią chwilę jest chyba najgorszą z możliwych opcji. Pojawia się ryzyko, że nie zdążymy z całym materiałem i dodatkowo dochodzi jeszcze stres wynikający z pośpiechu. Dlatego najlepiej zacząć już od początku klasy maturalnej. Ja każdego dnia staram się zajrzeć do czegoś, czego uczyłam się wcześniej i przypomnieć. Zajmuje mi to około 30 minut. Oczywiście mam nadzieję, że stopniowo będę zwiększała ten czas.*

***Przyciśnij w ostatnich tygodniach.** Rok szkolny w ostatniej klasie kończy się trochę wcześniej. Już w drugiej połowie kwietnia zazwyczaj nie ma zajęć, a ostatni semestr to przede wszystkim powtórki. Warto wykorzystać ten czas na samodzielne przygotowanie się. Całego materiału raczej nie da się opanować i utrwalić w tydzień, ale w miesiąc, przy bardzo intensywnej pracy, jest to jak najbardziej wykonalne. W końcu chodziło się na lekcje przez 3 lata, więc nie zaczyna się nauki od zera, a wyściovoy zasób wiedzy jest całkiem duży.*



(...) Ciąg dalszy porad w kolejnym numerze

~ tegoroczna maturzystka, którą łatwo będzie rozpoznać w maju 2017 roku, trzęsącą się na wszystkie strony świata i obgryzającą paznokcie ze stresu.

ZAPAMIĘTAJ !
Do sali
egzaminacyjnej
nie wolno wносить
żadnych urządzeń
telekomunikacyjnych



Taniec

uwalnia endorfiny, zwane hormonami szczęścia, pozwala odreagować stres, frustrację, obniża skłonność do depresji, pozwala zinterpretować drzemiące w środku emocje, jest metodą na psychiczne oderwanie się od codziennych problemów, zapobiega szkodliwym skutkom chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość, nerwica, depresja, choroby serca i układu krążenia, W trakcie tańca emocje w znacznym stopniu niwelują uczucie fizycznego zmęczenia, a wręcz potrafią wskrzesić dodatkowe pokłady energii.



Zumba

została opracowana przez tancerza i choreografa Alberto "Beto" Pereza w Kolumbii w latach 90. XX wieku.

Zumba zawiera w sobie elementy tańca i aerobiku. Choreografia Zumby łączy hip-hop, soca, samba, salsa, merengue, mambo, sztuki walki, oraz elementy Bollywood i tańca brzucha. Wykorzystywane są także elementy treningu siłowego (squat, lunge). Prowadzenie treningów Zumby nie wymaga opłat licencyjnych od siłowni lub klubów fitness – licencję muszą uzyskać indywidualni instruktorzy.

Poza podstawowym rodzajem Zumby (Zumba Fitness) wykształciły się także bardziej specyficzne jej rodzaje, których ciągle przybywa. Można korzystać z takich odmian Zumby jak: Zumbini, Toning, Sentao, Gold, Gold Toning, Zumbatomic, Zumba Kids, Aquazumba czy In the circuit.

Jeśli chcesz spróbować czegoś nowego, a zarazem ekscytującego? Dobrze się bawić, a przy okazji spalić mnóstwo kalorii i wyrzeźbić sylwetkę? Naładować się pozytywną energią na każdy dzień? Zumba jest idealnym wyborem!



fot. red.

Gdzie i kiedy można tańczyć zumbę?

Fitness Platinum - poniedziałek (20.00), wtorek (18.00), czwartek (20.00), sobota (11.00)

POP GYM - poniedziałek (19.30)

Total Fitness - poniedziałek (19.00), środa (19.00)

KG Fitness Studio - wtorek 19.30, czwartek 20.00

ATHLETIC - wtorek (18.00), czwartek (17.00)

Life Health & Fitness - Aquapark - środa (19.00), piątek (20.00)

*W następnym
numerze
taniec
towarzyski*

Boutique HOTEL EUROPEJSKI****

Dnia 5 października 2016 roku klasa 2ot wraz z Panią Agnieszką Bilską wybrała się w ramach praktyk zawodowych do Hotelu Europejskiego Boutique, który znajduje się przy ulicy Słowackiego 11 w Radomiu.



Na początku przywitała nas Pani Dyrektor i zaprosiła na salę konferencyjną, by krótko opowiedzieć o historii i ofercie hotelu. Następnie klasa została podzielona na 3 grupy.

Jedna z grup została w sali konferencyjnej i czekała na swoją kolej. Druga poszła wraz z Panią Dyrektor oglądać hotel i jego wyposażenie, a trzecia została oprowadzona po salach restauracyjnych.

Hotel posiada klimatyzowaną salę konferencyjną do 60 osób oraz klimatyzowaną salę bankietową do 150 osób, wyposażone w flipchart, ekran, nagłośnienie na sali balowej i rzutnik multimedialny. Wędrując po pokojach hotelowych mogliśmy poznać umeblowanie i ich podstawowy sprzęt. Każdy z pokoi posiada inny wystrój, a meble, pościel, ręczniki i dywany są projektowane na specjalnie zamówienie z własnym logo hotelu.

Restauracja Stylowa mieszcząca się w hotelu serwuje potrawy kuchni polskiej i europejskiej w nastrojowo urządzonych salach: kominkowej, malinowej oraz klubowej. W okresie letnim dla gości udostępniane jest także patio.

Na zakończenie wycieczki grupy ponownie spotkały się w sali konferencyjnej i z uwagą wysłuchały opowieści Pani Dyrektor na temat jej pasji - hotelarstwa i ścieżki kariery zawodowej.

Pani Dyrektor jest absolwentką naszej szkoły.

(A.W., 2Ot)

*Serdecznie dziękujemy
Pani Magdalenie Bińkowskiej
Dyrektor Hotelu
za poświęcony czas i cierpliwość,
przekazywanie wiedzy
i zarażanie naszych uczniów
pasją wykonywania tego zawodu.*

*#Super lokalizacja,
cisza,
bliskość parku
#Obsługa -
najwyższy poziom
#Czysto
i nowocześnie*



Moja pasja - rekonstrukcja

Odkąd tylko pamiętam, interesowałem się historią, która nie jest jednowymiarowa. Posiada wiele ciekawostek, interesujących tematów i zagadnień. Jest dynamiczna i wielobarwna, nie składają się na nią tylko daty i wydarzenia. Historię piszą ludzie ...

Swoją przygodę z rekonstrukcją rozpocząłem w wakacje 2016 roku. Dołączyłem do Drużyny Grodu Piotrówka, od tego czasu nauczyłem się bardzo wiele, a moje życie ściśle związało się z ludźmi tam poznanymi. Stali się oni dla mnie drugą rodziną, ponieważ zawsze mogę liczyć na ich pomoc. Drużynę Grodu Piotrówka tworzą rekonstruktorzy wczesnego średniowiecza, pokazując głównie życie ludzi z Radomia i okolic.

Mimo że rekonstruujemy życie ludzi z odległych czasów, jak się okazuje, nie było to życie nudne. Każdy miał swoją rolę - jedni, tak jak ja szkolili się w walce, inni ćwiczyli kowalstwo, łowiectwo, niektórzy byli muzykami. Kobiety opiekowały się domem, produkowały krajki, szyły i tkwały. Drużyna powstała w 2010 roku, z inicjatywy Michała "Sigurda" Tarnowskiego, jego żony "Solveig" oraz "Skallego".

Kiedy drużyna powstała, brakowało sprzętu, ludzi i miejsc do ćwiczeń. Jednak to nie zniechęciło Michała. Zebrał podstawowy sprzęt, a za miejsce ćwiczeń obrał Las Kapturski. Z biegiem czasu przybyło sprzętu, ludzi, i umiejętności. Zmieniło się też miejsce ćwiczeń, PSP nr 3 im. Jana Długosza udostępniła nam boisko oraz salę gimnastyczną.

Nasza drużyna, jak wiele innych drużyn, ma specjalny podział. Na czele grupy stoi Jarl wraz ze starszyzną, następnie są ludzie wolni, niewolni i kandydaci. O przynależności do każdej z grup decyduje starszyzna, doświadczenie oraz zasługi.

W przyszłości drużyna planuje utworzyć fundację rzemiosł dawnych, która ma na celu rozpowszechniać i chronić przed zapomnieniem takie rzemiosła jak kowalstwo, tkactwo artystyczne, łucznictwo, kaletnictwo i stolarstwo oraz zbudowanie własnego pełnowymiarowego grodu w okolicach Radomia. Rekonstrukcja to nie tylko dobra zabawa. To jest pasja, która staje się częścią życia. Dla mnie, jak i dla wielu, jest to pasja, bez której nie da się żyć.

(P. G., 4Z)



*"Człowiek
bez pasji
nudzi
swoją duszę"*



fot. P.G. 4 tz

Bob Dylan laureatem Nagrody Nobla

Bob Dylan urodzony jako Robert Allen Zimmerman - 75 letni piosenkarz, kompozytor, autor tekstów, pisarz i poeta z Ameryki w październiku został laureatem Nagrody Nobla w dziedzinie literatury głównie za album *Blonde on blonde* z 1966 roku. Jego najbardziej znanymi piosenkami (uznawanymi za hymny pokoleń) są *Blowin' in the Wind*, *Like a Rolling Stone* oraz protest songi: *The Times They Are a Changin'* i *Hunicane*. Do piosenek napisanych i nagranych przez Dylana zalicza się również *Knocking On Heavens Door*.

(Dexter)

*Mama, this badge off of me,
I can't use it anymore.
It's dark, too dark to see
I feel like I'm knockin heavens door*

*Mamo zabierz ode mnie tę odznakę
Nie mogę już z niej skorzystać
Ściemnia się, zbyt ciemno, by dojrzeć
Czuję się jakbym pukał do drzwi niebios*

UWAGA KONKURSY !!!

*Chcemy dzisiaj podziękować
za nauki duży trud,
za cierpliwość, wielkie serce,
za to, że dzieje się CUD.*



fot. red.

Wyniki konkursu na **NAJLEPSZEGO NAUCZYCIELA W SZKOLE**

- I miejsce - Pan Michał Borodziuk /wiedza o społeczeństwie, historia/*
- II miejsce - Pani Barbara Starnawska /wychowanie fizyczne/*
- III miejsce - Pani Małgorzata Świostek /język angielski/*
- IV miejsce - Pan Maciej Pankowski /matematyka/*
- V miejsce - Pani Katarzyna Kubicka /przedmioty zawodowe, podstawy przedsiębiorczości/*
- VI miejsce - Pani Iwona Ziemnicka /matematyka/*
- VII miejsce - Pani Beata Hamidi /język polski/*
- VIII miejsce - Pani Halina Kutkowska /przedmioty zawodowe/*
- IX miejsce - Pani Iwona Jeżak /fizyka/*
- X miejsce - Pani Katarzyna Adamus /przedmioty zawodowe/
Pan Wojciech Kalbarczyk /wychowanie fizyczne/*



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 Bilska/. Konkurs adresowany jest do uczniów Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich zajmujących się amatorsko fotografowaniem.

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.



Piszcie do nas

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

Redakcja

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

Opieka: Panie Monika Gralec, Agnieszka Bilska