

# GARFFITI

## Ważne tematy:

- Łączę pracę z pasją
- Planujemy wyjście na lodowisko
- Typowy zimowy dzień uczennicy klasy maturalnej
- Animacje taneczne
- Ćwiczmy dla kariery
- Moja pasja - origami
- Głos pokolenia w sprawie gier



## W tym numerze:

|   |     |
|---|-----|
| Cudze chwalicie, swoje poznajcie<br>Planujemy wyjście na lodowisko                                | 2   |
| Typowy nieudany, zimowy dzień<br>(z lekką nutką dekadencji)<br>typowej uczennicy klasy maturalnej | 3   |
| Taniec animacyjny<br>HIT - Animacje taneczne  | 4   |
| SAVOIR-VIVRE etykieta językowa<br>Dziękuję w pięciu językach                                      | 4   |
| Znalezione w sieci web<br>Ćwiczmy dla kariery   | 5   |
| Łączę pracę z pasją   | 6-7 |
| Origami   | 8   |
| Co jest grane, Panowie?<br>Głos pokolenia w sprawie gier  | 9   |
| KONKURS PASJA SMAKÓW<br>- owoce z polskich sadów  | 10  |

*Młodzi ludzie nie wiedzą, czego chcą,  
ale są absolutnie zdecydowani to osiągnąć.*

Federico Fellini

## Cudze chwalcie, swoje poznajcie

### Planujemy wyjście na lodowisko

#### Jak ubrać się na lodowisko, by było nam ciepło, komfortowo i wygodnie?

Ważna jest wygoda i swoboda ruchów.

~ Na łyżwy nie można ubierać się zbyt ciepło. Wysiłek i ruch spowodują, że lepiej sprawdzi się lekki i przewiewny strój.

~ W zupełności wystarczy odzież termiczna i bluza, najlepiej przewiewna, trzymająca ciepło i oddająca wilgoć.

~ Idąc na lodowisko najlepiej ubrać się na cebulkę: spodnie ortalionowe, koszulka, ciepła bluza, na wierzch kurtka.

Zgodnie z przepisami, podczas jazdy na łyżwach nie trzeba mieć kasku i ochraniaczy, jednak w przypadku dzieci warto zadbać o te elementy stroju. **Podczas jazdy dobrze też mieć rękawiczki - w czasie upadku pełnią dwie funkcje: powodują przyhamowanie i zabezpieczają dłonie przed płożą.**

#### Jak zachować podstawowe zasady bezpieczeństwa na lodowisku?

Należy pamiętać o tym, że ruch obowiązuje w jednym, zgodnym z wyznaczonym w danej chwili kierunku. Osoby mniej doświadczone powinny przebywać w strefie wydzielonej, tzw. strefie bezpiecznej - dotyczy to zarówno dzieci jak i dorosłych, którzy mniej swobodnie czują się na łyżwach.

Kolejną zasadą jest przewidywalność zachowania - nie hamujemy, nie przyspieszamy i nie wypędzamy raptownie. Są to zachowania, które na lodowisku mogą spowodować kolizję.

#### Gdzie i kiedy?

**MOSiR na radomskim Rynku.** Lodowisko jest czynne w godz. 9.00-21.00, jednorazowo pomieści 100 osób. Wejścia na taflę odbywają się o pełnych godzinach. (UWAGA! W godz. 14.00-15.00 przewidziana jest przerwa techniczna na poprawę stanu tafli lodu!).

BILETY GRUPOWE /min. 10 osób/ 3 zł - wstęp, 2 zł - wypożyczenie łyżew.

**Lodowisko przy Aquaparku w Centrum Słonecznym** jest czynne pon.- pt. w godz. 16.00-21.00, sob, niedz. i dni wolne od pracy 11.00-20.00. Z lodowiska o powierzchni 600 m<sup>2</sup> jednorazowo korzystać może około 60 osób. Wejścia na taflę odbywają się o pełnych godzinach.

(UWAGA! W dni wolne od pracy w godz. 15.00-16.00 przewidziana jest przerwa techniczna).

**Obiekty wyposażone są w odpowiednie nagłośnienie, więc goście mogą bawić się w rytm energicznej muzyki, a dzięki dobremu oświetleniu na łyżwach można jeździć do późnych godzin wieczornych.**

Na lodowisku można bawić się bez względu na wiek w lodowego berka, berka kucanego, kota i myszkę, taniec z gwiazdami, dzień i noc, stonogę, śnieżną Babę Jagę.

**Zabawy doskonalące umiejętność jazdy na łyżwach:** przełoż krążek, bieg rzędów, wyścig tyłem, sztafeta po ósemkach, strzał na bramkę.

Życzymy udanej zabawy - uczniowie 1 Ot.



Str. 2



## Typowy nieudany, zimowy dzień (z lekką nutką dekadencji) typowej uczennicy klasy maturalnej

*Na wstępie proszę żebyście potraktowali ten tekst z przymrużeniem oka. ;)*

*Godzina 4 rano. Zawsze nastawiam sobie budzik na tę godzinę, żeby obudzić się, pójść do toalety, napić się Coli Zero (że niby jestem na diecie) i powiedzieć sobie w myślach najpiękniejsze zdanie świata: "Mam jeszcze kilka godzin snu". Następny budzik dzwoni za jakieś półtorej godziny.*

*Podpisany jest on: "Idź biegać gruba świnko!". Oczywiście odruchowo zostaje on przeze mnie wyłączony. Następny alarm daje o sobie znać za 30 minut i tym razem moim zaspanym oczom ukazuje się zdanie "No dalej, idź biegać, bo jesteś gruba".*

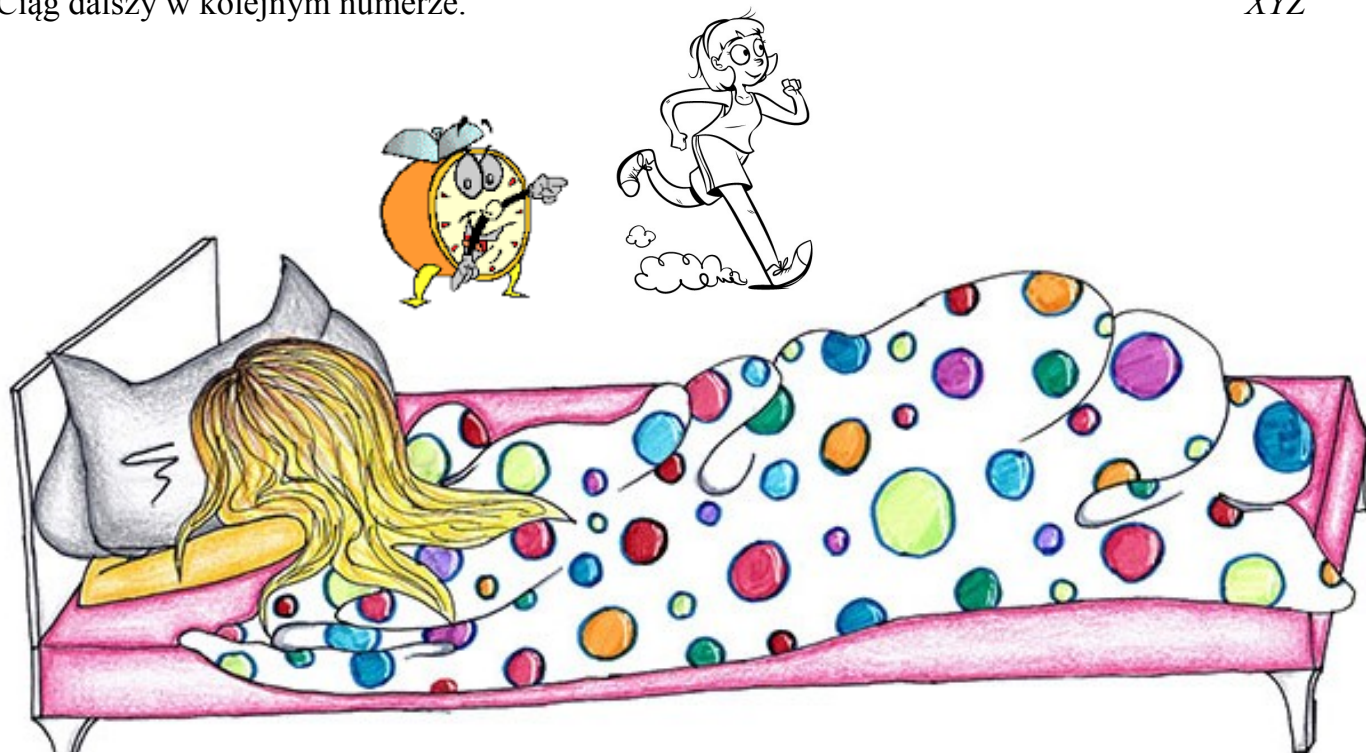
*Bez większych wyrzutów sumienia wyciszam telefon i rzucam gdzieś pod poduszkę. Następny budzik to ten najgorszy, gdyż oznacza wstanie z łóżka. "Budzę się w pustym, białym pokoju, słońce zakryły rolety... Boli mnie głowa i serce mi pęka, śniły mi się niedobre rzeczy. Łapię telefon, ręce się trzęsą..." \* Przypominam sobie, że miałam wstać dziś wcześniej i powtórzyć materiał na dzisiejszy sprawdzian, jednak zaraz po tym zamykam oczy i idę spać.*

*Przestawiam go jeszcze kilka razy i po jakimś czasie udaje mi się z wielkim trudem podnieść z łóżka. Czasami sobie myślę, że szczęście można podpiąć pod brak ustawionego budzika. Nie znam przyjemności większej niż możliwość spania. Jest to dla mnie totalne wygaszenie życia i duszy, całkowite oddalenie wszystkich bytów i ludzi, noc bez pamięci i iluzji. Ideal. Not important...*

*Mam tak umieszczone łóżko w pokoju, że zawsze wstaję lewą nogą. Nieważne jakbym się starała najpierw ustawić na podłodze tą właściwą "szynę", i tak wiadomo, jaki będzie efekt moich starań. Cieszę się, że teraz potrafię iść do szkoły bez bólu brzucha, który kiedyś towarzyszył mi każdego ranka. Tak, stresowałam się, ale prawie minęło.*

Ciąg dalszy w kolejnym numerze.

XYZ



## Tańce Animacyjne - HIT! - animacje taneczne

**Animacja czasu wolnego** to dział współczesnej turystyki oraz hotelarstwa, zajmujący się organizacją czasu wolnego ludzi przebywających w ośrodkach czasowych i turystycznych.

Podstawową funkcją animacji czasu wolnego jest zapewnienie turystom rozrywek podczas ich pobytu w danym miejscu.

Najczęściej przybiera to postać zorganizowanego programu animacyjnego.

**Tańce integracyjne** są formą integracji grupy w czasie tańca, mogą być tańczone np. do muzyki typowej dla danego regionu czy kraju.

POPULARNE TAŃCE INTEGRACYJNE:

*Belgijka, Swing w uliczce, Pata pata, Bomba, Opa opa, Asi asi & ari ari, Hey baby.*

**Tańce dla dzieci – Mini disco** to proste i zabawne choreografie do muzyki, która wykorzystywana jest w animacji dziecięcej. Większość z nich to układy, które wpisane są na stałe w określoną muzykę.

POPULARNE MINIDISCO:

*Veo veo, A Ram zam zam, If you are happy, El tren, Chocolate*



## Znalezione w sieci Web...

## Dziękuję zwrot grzecznościowy wyrażający wdzięczność

SAVOIR-  
VIVRE  
etykieta  
językowa

Angielski: thank [θæŋk];

Niemiecki: danken [da'ŋke], danke schön. [da'ŋke szium] *dziękuję bardzo*

Francuski: merci [mɛʁ.si]

Hiszpański: gracias ['gra.θjas], agradecer [a.ɣra.ðe.'θer]

Włoski: ringraziare [riŋ.gra.'tsja.re]

źródło: Wolny wielojęzyczny Wikisłownik

## Znalezione w sieci Web...

**ĆWICZYMY DLA KARIERY**

*Organizm statystycznego pracownika nie ma łatwo. Długie godziny w pozycji siedzącej, niekorzystne dla wzroku ekrany i sztuczne światło, klimatyzacja, a przede wszystkim rosnące tempo pracy i wszechobecny stres. To wszystko sprawia, że coraz częściej czujemy się zmęczeni, poirytowani, wypaleni, a w konsekwencji pracujemy mniej efektywnie. Tymczasem receptą na większość z tych problemów jest regularna aktywność fizyczna. Sport to zdrowie - wiadomo. Ale okazuje się, że sport to również droga do rozwoju naszej kariery. Ekspersi sieci klubów CityFit wskazują na 4 główne obszary, w których aktywność fizyczna dobroczynnie wpływa na nasze życie zawodowe.*

**1. Mniej „złych” emocji**

*Wysiłek fizyczny to najlepszy sposób na pozbycie się stresu. Ćwiczenia powodują wzrost endorfin, czyli „hormonów szczęścia”. Sprawiają, że patrzymy na świat z większym optymizmem, przez co chętniej podejmujemy się nowych zadań. Jesteśmy również bardziej życzliwi dla innych, co jest nie bez znaczenia dla pracy zespołowej i ogólnej atmosfery w firmie. A dodatkowo, pozbywając się stresu odblokowujemy swoją kreatywność. „Co więcej, widząc efekty systematycznych ćwiczeń, w naturalny sposób jesteśmy bardziej skłonni działać systematycznie i konsekwentnie również na innych płaszczyznach – w tym zawodowych” – mówi Michał Kowalski, ekspert sieci klubów fitness CityFit.*

**2. Lepsza integracja zespołu**

*Wspólne wyjście na siłownię lub na aerobik świetnie integruje współpracowników. Pozwala na poznanie siebie w nieformalnych okolicznościach, a często również pomaga w rozładowaniu narastających między pracownikami napięć. Osoby dzielące wspólną pasję, wzajemnie wspierające się i motywujące się do ćwiczeń, będą miały również większą skłonność do pomagania sobie także w pracy.*

**3. Mniej dni na chorobowym**

*Ćwiczenia fizyczne wprost przekładają się na zdrowie człowieka. Zwiększają odporność, hartują, motywują do lepszego odżywiania, zmniejszenia liczby przyjmowanych leków oraz minimalizują skłonność do nałogów.*

*Dzięki temu aktywni fizycznie pracownicy nie tylko spędzają mniej dni na L4, ale są również bardziej energiczni i pełni wigoru. „Aktywność fizyczną widać! Nagle noc przynosi więcej wypoczynku. Układ nerwowy szybciej się regeneruje. Jedziesz do pracy nie z mocną kawą w rękę, ale z butelką wody niegazowanej. Rano się nawadniasz, a nie reanimujesz kolejnymi wizytami przy ekspresie.” – przekonuje ekspert sieci CityFit.*

**4. Większa siła przebicia**

*Wiadomo, że regularna aktywność fizyczna to prosta droga do poprawy sylwetki ciała. Jakie ma to znaczenie dla naszego życia zawodowego? Po pierwsze takie, że ćwiczenia pomagają w przywróceniu naturalnych krzywizn kręgosłupa, czyli „naprawiają” to, co niszczy siedząca praca przy komputerze. Po drugie, pracownik zadowolony ze swojego wyglądu jest bardziej pewny siebie, przebojowy, a tym samym bardziej skuteczny w działaniu i osiągnięciu celów. Fit.pl (<http://www.cozadzien.pl/styl-zycia/zdrowie>)*

*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?*

## **Łączę pracę z pasją**

Jestem uczennicą klasy trzeciej **technikum o profilu technik technologii żywności**.

Początkowo swoją przyszłość wiązałam z plastyką - w gimnazjum uczyłam się w popołudniowej Szkole Plastycznej im. Jacka Malczewskiego w Radomiu.

Moją decyzję zmieniła wizyta na targach cukierniczych Expo Sweet w Warszawie. Na targi wybrałam się z mamą, która jest z zawodu cukiernikiem. Zrozumiałam, że zawód ten kryje w sobie niesamowitą głębię sztuki. Cukiernictwo łączy w sobie różne dziedziny, które zostały zaprezentowane na targach: m.in. plastykę - malowanie obrazów na lodach, malowanie aerografem; rzeźbę - figurki z karmelu i czekolady. Na targach zwróciłam uwagę na wyroby przygotowane i prezentowane przez uczniów Zespołu Szkół Spożywczych i Hotelarskich w Radomiu. Zainteresowałam się szkołą, znalazłam to, czego szukałam. **W szkole kształcącej w zawodzie technologa żywności poznam tajniki zawodu cukiernika** (taka jest specjalizacja), **a po maturze będę mogła kontynuować naukę na studiach wyższych**.

W Zespole Szkół Spożywczych i Hotelarskich uczę się już trzeci rok. Na zajęciach pracowni cukierniczej poznaję receptury i sposób wykonywania ciast, ciasteczek, deserów i totrów.

**Wiedzę i umiejętności poszerzam w czasie kursów i szkoleń.**

Byłam m.in. w Warszawie na szkoleniu barmańskim z wykorzystaniem produktów Monin i Vitamix, w Pruszkowie w firmie "Sempre" poznawałam styl angielski w cukiernictwie, malowanie aerografem na szablonach, uczestniczyłam w warsztatach *Od ziarna do czekolady praliny i trufle bez tajemnic*. Z firmą Sempre nawiązałam współpracę. W ubiegłym roku szkolnym uczestniczyłam w kursie aerografu z mistrzem Tomim Reidą - tzw. *malowanie aerografem na żywo*. W najbliższym czasie planuję cukierniczy kurs florystyczny z mistrzynią Renatą Churą.

**Praktykę zawodową odbyłam w jednej z najlepszych warszawskich cukierni LUKULLUS.**

Praca w tej firmie sprawiała mi dużo przyjemności. Poznałam wiele nowych receptur, korzystałam z maszyn i urządzeń, o których uczyłam się w szkole. Poszerzyłam zakres fachowego słownictwa. Miałam możliwość poznania smaku i oceny gotowych wyrobów. Poznałam smak, zapach i właściwości drogich i rzadko używanych przypraw takich jak szafran i ziarno tonka. Atmosfera w tej firmie była bardzo przyjemna. Pracownicy sami proponowali mi wykonywanie ciekawych zadań i naukę obsługi maszyn. Gdy skończyłam jedno zadanie, szybko znajdowali mi kolejne, abym mogła nauczyć się jak najwięcej. Na szczególną uwagę zasługuje fakt i bardzo mi się to podobało, że w czasie praktyk wykonywałam głównie zadania związane z wytwarzaniem słodkości. Nie zmywałam naczyń, nie ważyłam produktów w magazynie, ale w czasie produkcji przygotowywałam konkretne wyroby zdobywając nowe doświadczenie i umiejętności.

**Od pierwszej klasy próbuję swoich sił w konkursach.** Mam możliwość porównania się z najlepszymi. Jedna z moich prac prezentowana była w telewizji, a obecnie znajduje się w muzeum piernika w Toruniu. W czasie konkursów zawieram nowe znajomości, poznaję ciekawych ludzi, z którymi później organizujemy prywatne szkolenia i wymieniamy się umiejętnościami i doświadczeniem.

**Jestem bardzo zadowolona z wyboru szkoły i kierunku kształcenia, który daje mi duże możliwości rozwoju. Realizuję się jako cukiernik i plastyk. Łączę pracę z pasją i fascynacją.**

Po skończeniu szkoły planuję studia wyższe najprawdopodobniej na kierunku technologia żywności.



I miejsce w Szkolnym Konkursie na „CHATKĘ PIERNIKOWĄ” 2017 r.



I miejsce w Szkolnym Konkursie na „CHATKĘ PIERNIKOWĄ” 2015 r.



**Międzynarodowy Festiwal Tortów, Ciast i Ciasteczek**  
 w zabytkowych wnętrzach Zamku Piastów Śląskich w Brzegu  
 i wyróżnienie w kategorii: tort duży 3D  
 Nagrody to m.in. vouchery pobytowe dla 2 osób w gospodarstwach  
 agroturystycznych i pensjonatów woj. opolskiego



COCO boxy na Dzień Babci i Dziadka



# ORIGAMI

powstało w VI w.n.e w Chinach. Mimo tego, nie Chiny, lecz Japonia jest uznawana za kolebkę sztuki składania papieru. W Japonii origami pojawiło się już w VII w. za sprawą mnichów, którzy zaszczyli u Japończyków zamiłowanie do składania papieru. Początkowo sztuka ta była związana z chowaniem ludzi. Ze specjalnego papieru wykonywano figurki, a następnie ustawiano je na grobach. Miały one zmarłym przypominać życie na ziemi. Do dziś w Chinach można się zaopatrzyć w tzw. papier pogrzebowy. W Europie origami najpierw pojawiło się w Hiszpanii, później bardzo szybko rozprzestrzeniło się również na inne kraje.

Do jednego z wczesnych eksperymentatorów europejskiego origami zalicza się samego Leonardo da Vinci. Doniosłą rolę odegrała Europa w XIX i XX w., gdzie zaczęto dostrzegać rolę tej sztuki jako środka wspomagającego wszechstronny rozwój dziecka i wprowadzano zajęcia ze składania papieru do szkół.

Wyróżniamy różne rodzaje technik składania papieru, m.in: kusudama, tea bags, origami modułowe.

---

*Takie składanie*

*pomaga się  
wyciszyć  
i uspokaja,  
a jednocześnie  
niesamowicie  
wciąża.*

---

## Moja pasja - origami

*Moja pasja rozpoczęła się od zajęć z papieroplastyki w szkole. Wtedy po raz pierwszy zaczęłam składać papierowe formy.*

*Bardzo mi się to spodobało i zaczęłam poświęcać swój czas właśnie jednej z wielu moich pasji. Takie składanie pomaga się wyciszyć i uspokaja, a jednocześnie niesamowicie wciąża.*

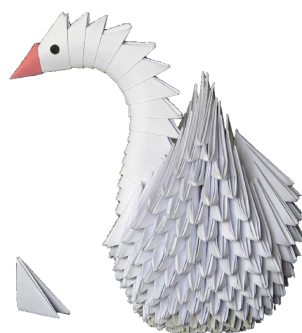
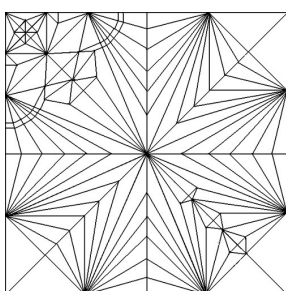
*Bardzo lubię robić tego typu prezenty, które zazwyczaj bardzo się podobają.*

*Moja pasja trwa już 6 lat i nadal sprawia mi ogromną przyjemność. Ostatnio ze względu na okres świąteczny postanowiłam złożyć na kiermasz ozdób mikołaja. Do wykonania potrzeba mi było 863 elementów, zajęło mi to 3 dni.*

*Jest to pasja, która zabiera bardzo dużo czasu, ale gdy widzi się uśmiech osób obdarowanych albo którzy patrzą z podziwem na to, co się robi, to aż chętniej się to robi.*

*Pomysły podglądam w Internecie, ale również u ludzi, z którymi pracuję. Często jest tak, że podglądam, a potem tworzę coś swojego. Moja cała rodzina ma zdolności wytwarzania różnych rzeczy.*

*Nie kosztuje to dużo, dlatego zachęcam wszystkich do spróbowania.*

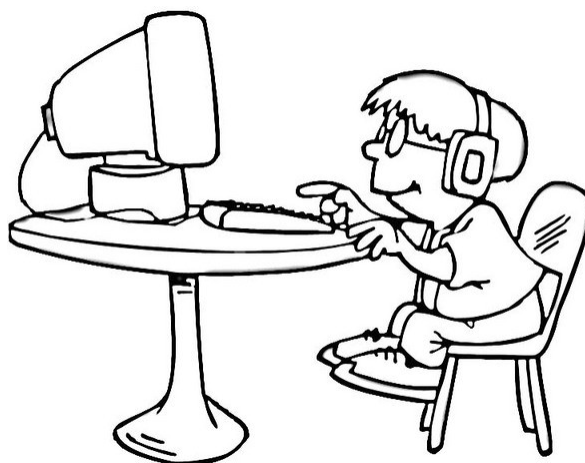


Uczennica kl. 3 Kb



## Co jest grane, Panowie? Głos pokolenia w sprawie gier.

Sporowokowani pojawieniem się kilku nowych tytułów gier oraz oczekiwaniem na nowe tytuły roku 2017 postanowiliśmy popytać wśród uczniów naszej szkoły, **w co się teraz gra? Co daje granie? Czy warto grać i co trzeba poświęcić, żeby móc to robić:P?**



Wśród odpowiedzi na pytanie pierwsze dominowały zdania, że młodzież gra przede wszystkim na telefonach w różne strzelanki, ale wśród konkretnych tytułów pojawiły się: "Color switch" (cała zabawa ogranicza się do poruszania piłką w taki sposób, by podskakiwała i pokonywała kolejne przeszkody) i "Pokemony". Nasi uczniowie grają także w "Fifę 16" na PS4, cs (Counter-Strike – seria gier komputerowych z gatunku first-person shooter. W głównej mierze gry są przeznaczone dla rozgrywki wieloosobowej, w których gracze walczą między sobą wcielając się w terrorystów lub antyterrorystów), "Sims", "Heroes of might and magic", strzelanki - jak "Battlefield", które polegają na zdobywaniu broni i baz przeciwnika, "Minecraft" (podstawowym zadaniem jest ciosanie i układanie bloków tak, aby przekształcić wygenerowany wirtualny świat, bez żadnych ograniczeń), MOBA (skrót od "multiplayer online battle arena"), ale i w gry hazardowe.

### Co daje granie?

Rozwija kreatywność, odpręża, pozwala poznać nowych przyjaciół, łączy z kolegami, dostarcza rozrywki, zabija nudę, pozwala uciec od problemów, uczy analizowania sytuacji, daje wiedzę, rozwija wyobraźnię, daje satysfakcję z wygranej, ale były też głosy krytyki- granie pobudza agresję, powoduje zamykanie się w czterech ścianach, uzależnia, wciąga w hazard.

### Czy warto grać?

Jedni odpowiadali "szkoda czasu", inni że tak, bo z tego są i pieniądze i adrenalina. Jeszcze inni twierdzili, że granie zapewnia rozwój.

### Co trzeba poświęcić, żeby grać?

Tu wypowiedzi były zgodne, przede wszystkim gracze poświęcają czas, pieniądze, wzrok, zdrowie, czasami naukę.

---

*Co trzeba poświęcić żeby grać?*

*Tu wypowiedzi były zgodne, gracze poświęcają czas, pieniądze, wzrok, zdrowie, czasami naukę.*

---

Wszystkie komentarze pochodzą z wypowiedzi klasy 1 PC  
Zachęcamy do ich uzupełnienia!

## UWAGA KONKURS !!!

### **PASJA SMAKÓW – owoce z polskich sadów"**

*Rusza kolejny szkolny etap konkursu „Pasja smaków”.*

*Tematem tegorocznej edycji jest filet z piersi indyczej z owocami z polskich sadów.*

*Konkurs ma wyłonić zespół reprezentujący ZSSiH w III Regionalnym Konkursie Szkół Gastronomicznych.*

**Etap szkolny odbędzie się 24 stycznia 2017 roku** w pracowniach technologicznych w godzinach 15.00-16.30.

*Zadaniem zespołu będzie:*

*przygotowanie 2 porcji dania zasadniczego z fileta piersi indyczej z dodatkiem skrobiowym i witaminowym.*

*Kluczowe znaczenie ma zastosowanie owoców z polskich sadów. Główny składnik do konkursu zapewnia organizator (filet z piersi indyczej), pozostałe składniki zespół przygotowuje we własnym zakresie.*

*Organizatorzy: mgr Agnieszka Kulikowska, mgr Halina Kutkowska, mgr Monika Wasik.*

**Piszcie do nas**

*Artykuły, zdjęcia, komentarze można wysyłać na adres: [zssih\\_gazetka@autograf.pl](mailto: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, I. Tomczyk-Spólna, A. Biłska*