

Savoir-Vivre w pigułce

Właściwa prezentacja.

Nie tylko dobre maniery i ubranie stosowane do okoliczności kształtują zewnętrzny wizerunek człowieka, ale także właściwa postawa ciała oraz staranny wygląd – mówiąc krótko: człowiek musi emanować pozytywnie. Najczęściej decydujące jest pierwsze wrażenie. To oczywiste, że w kontaktach z ludźmi kierujemy się najpierw wyglądem zewnętrznym, właściwe poznanie bowiem wymaga czasu. Z niewielu spostrzeżeń wyciąga się więc wnioski. Od Ciebie zależy, czy są one pozytywne, czy negatywne.

Postawa ciała...

Zarówno kobiety, jak i mężczyźni powinni stać lekko wyprężeni, plecy mieć odchyłone nieco do tyłu, łopatki lekko ściągnięte.

Zasada dla mężczyzn...

Nogi powinny być lekko rozstawione. Kiedy mężczyzna siedzi, powinien trzymać się prosto, a pierś powinien mieć lekko wysunięta do przodu. Nogi mogą być odrobinę rozstawione albo założone jedna na drugą. Należy pamiętać, aby nie odsłaniać przy tym gołych nóg powyżej skarpetek.

Zasada dla kobiet...

Kiedy stoisz, wysuń jedną stopę lekko do przodu; wówczas Twoje nogi będą się lepiej prezentowały. Nie zwieszaj ramion, bo wtedy figura wygląda bardzo niekorzystnie. Kiedy siedzisz, miej wyprostowane plecy i ramiona. Kolana powinny być zawsze razem!



Łatwe odpowiedzi na trudne pytania

Dlaczego, kiedy jesteśmy zmęczeni pod oczami robią nam się „worki” ?

Kiedy jesteśmy zmęczeni lub chorzy, cieniutkie naczynia krwionośne pod oczami mają tendencję do rozszerzenia się. Jest to typowa reakcja na stres- od zakażenia po zranienie. Krew niosąca tlen oraz substancje pomagające sobie radzić ze stresem przechodzi przez owe rozszerzone naczynia i pod oczami gromadzi się więcej płynu niż zwykle. Oczy wyglądają na podpuchnięte, co robi wrażenie „worków”. Skóra pod oczami jest tak cienka, że bez trudu można zobaczyć krew przepływającą przez naczynia. Ciemne kręgi pod oczami, kiedy jesteśmy nie wyspani, to po prostu zastoiny krwi. Trudno się dziwić, że „rozjaśnianie oczu”, czyli blefaroplastyka- usunięcie nadmiaru tłuszczu, skóry i mięśni ze zwiózczałych i opuchniętych powiek- stało się najpopularniejszym zabiegiem kosmetycznym.



Zespół Szkół Zawodowych Nr 1
Im. Jana Pawła II w Dębicy
Ul. Rzeszowska 78

Kwiecień 2011 r.
numer 15

WTYCYZKA

gazetka szkolna



W tym numerze:

- *Światowy Dzień Wody*
- *Dzień Ziemi*
- *Jak dbać o naszą planetę ?*
- *Wycieczka do Drezna*
- *Święta Wielkiej Nocy*
- *Savoir- Vivre —właściwa prezentacja*
- *Łatwe odpowiedzi na trudne pytania— Dlaczego, kiedy jesteśmy zmęczeni pod oczami robią nam się „worki” ?*

Stopka redakcyjna:

Skład redakcji: Joanna Grabiec, Aldona Kopacz, Angelika Małek, Klaudia Rogowska, Joanna Sobczyk,
Opiekun: Joanna Doroba

Bądź z nami w KONTAKCIE:
Zsz 1jn@onet.poczta.pl

Gazetka dostępna na : www.mechanikdebica.edu.pl

Dnia 21.03.2011r. w Galerii Dębickiej odbył się happening promujący Światowy Dzień Wody (22.03)

w ramach szkolnego projektu Szkoły Humanitarnej – PAH.

By uświetnić ten dzień uczennice z klasy 2K liceum profilowanego (kreowanie ubiorów) zaprezentowały wykonane przez siebie stroje z materiałów ekologicznych, np. gazeta, folia, papier, chusteczki higieniczne i inne. Pokaz poprowadziła Pani prof. Edyta Matusik, która również sprawowała opiekę nad powstającymi pracami. Pokazowi towarzyszyła muzyka i śpiew naszego zespołu „Mechanik Band”. Podczas prezentacji pojawiły się media (telewizja lokalna, prasa oraz fotoreporterzy). Zespół Szkół Zawodowych Nr 1 im. Jana Pawła II w Dębicy dziękuje zarządowi Galerii Dębickiej za możliwość pokazania swoich prac.



Dzień Ziemi 22 kwietnia

Obchody Światowego Dnia Ziemi, które co roku odbywają się 22 kwietnia, w 2011 roku obchodzone będą podczas Międzynarodowego Roku Lasów. Jest to święto mające na celu krzewienie kultury i postawy ekologicznej oraz uświadomienie problemów związanych z ekologią. Nie każdy wie, że **Dzień Ziemi** obchodzony jest na świecie od 1970 r. jako **Światowy Dzień Ziemi**. W Polsce zaś ta idea pojawiła się dopiero w 1990r., tuż po opadnięciu żelaznej kurtyny. Na całym świecie organizowane są spotkania, sympozja, konferencje, wystawy, festyny, konkursy poświęcone działaniom ekologicznym. Pragniemy mieć swój udział w ochronie środowiska, w którym żyjemy. Jesteśmy jego częścią i chroniąc je przed zagładą, gwarantujemy sobie lepsze zdrowie, a nawet życie. Dlatego ogłaszamy alarm dla naszej planety!!!



Kilka prostych sposobów jak dbać o naszą planetę bez większego wysiłku.



- > **Wylóż telewizor, kiedy go nie oglądasz.** -- Telewizor zużywa średnio 175 kWh rocznie, z czego 45% to zużycie podczas "stand-by" (uśpienia).
- > **Kup żarówki energooszczędne!** Zużywają one 80% mniej energii niż tradycyjne, a mogą działać dziesięć razy dłużej!
- > **Segreguj odpady!** Dzięki tym działaniom, rzeczy które Wam są już niepotrzebne, mogą zostać powtórnie wykorzystane, uniknie się ich spalania, a tym samym emisji szkodliwych związków do atmosfery.
- > **Korzystanie z toreb wielokrotnego użytku.** W wielu supermarketach torby foliowe, które w środowisku rozkładają się przez 200 lat, zamieniono na torby papierowe lub bioekologiczne, które rozkładają się przez 100 lat.

Wycieczka do Drezna

1.04.2011r. odbyła się ogólnoszkolna wycieczka do **Drezna**, która została zorganizowana przez p. B. Zalewską. Wzięli w niej udział uczniowie różnych klas naszej szkoły. Opiekunami byli: p. J. Doroba, p. K. Konieczny, p. W. Przybyło. Gdy dojechalibyśmy do Drezna byliśmy zaskoczeni. Było tam pięknie! Miasto urzekło nas swoim urokiem. Gdzie się nie spojrzęło, można było zobaczyć piękne, bogate budowle, od których ciężko było oderwać wzrok. Miasto to nazywane jest „BAROKOWĄ FLORENCJĄ”. Leży pośrodku gęstej, zaludnionej i pokrytej ogrodami, sadami i winnicami szerokiej doliny Łaby. Zwiedziliśmy dużo ciekawych miejsc. Jednym z nich była słynna galeria drezdeńska „ZWINGER”. Drezdeński Zwinger to słynne na cały świat dzieło sztuki architektonicznej epoki baroku i przykład wystawnego dworu książęcego. Bogato zdobione pawilony i galerie otaczają dworski dziedziniec, tworząc wraz z uroczymi fontannami niemal bajkową scenerię.

Zwiedziliśmy również Niemieckie Muzeum Higieny, które oferuje wystawę dotyczącą aktualnych tematów nauk społecznych. Ciało ludzkie i zdrowie jest tematem popularno - naukowej wystawy „Abenteuer Mensch”. Ciekawą atrakcją było zwiedzenie „Szklanej Manufaktury Volkswagena”, gdzie produkowane są luksusowe modele VOLKSWAGENA PHAETONA. Za najtańszą i najuboższą wersję tego modelu trzeba zapłacić 65 tys. euro.



Drezno zachęca do odwiedzin szeroką paletą imprez kulturalnych i artystycznych. Niezliczone zabytki Drezna pokazują nam żywą historię miasta, a budowle historyczne obok nowoczesnej architektury tworzą na długo pozostawiający w pamięci harmonijny kontrast. Wycieczka ta była udana i pouczająca, z niecierpliwością czekamy na kolejne inicjatywy wyjazdów. Polecamy!!!

Opracowali: Natalia Król 2Z i Bartłomiej Kasprzyk 1A

WIELKANOC

W 2011 roku Niedziela Wielkanocna wypada 24 kwietnia. Wielkanoc to prawdopodobnie święta, z którymi związana jest **największa ilość zwyczajów i tradycji**. Jest to malowanie i święcenie jajek, święcenka, dzielenie się jajkiem, śniadanie wielkanocne i wiele innych. Oczywiście święta te są poprzedzone okresem specjalnych przygotowań, np. część z nas robi **święteczne porządki**, nawet nie zdając sobie sprawy, iż należą one do tradycji, symbolizują bowiem usuwanie śladów zimy a jednocześnie zła i chorób z naszych domów. Do tradycji należy również lany poniedziałek nazywany również **śmigusem-dyngusem**. Jest to zwyczaj polegający na polewaniu wszystkich wodą a w szczególności dziewcząt. Zmoczone w tym dniu panny miały bowiem zwiększone szanse na zamążpójście. W **koszyczku wielkanocnym** nie może przede wszystkim zabraknąć jajek które są symbolami nowego życia, zwykle mamy je w postaci kolorowych pisanek oraz baranka zazwyczaj wykonanego z czekolady lub cukru. Baranek symbolizuje umęczonego Chrystusa.

Redakcja „Wtyczki” życzy całej Społeczności Szkolnej pogody ducha, zdrowia i radości oraz wszelkiego dobra z okazji Świąt Wielkanocnych!!!

