

Konkursy powiatowe a w nich wygrani z naszego "Mechanika"



Dnia 29.11.2013r w Zespole Szkół nr 2 im. E. Kwiatkowskiego zostały wręczone nagrody i dyplomy za udział w konkursie graficzno-plastycznym na logo Programu "Stop cyberprzemocy". Konkurs był zorganizowany pod patronatem Starostwa Powiatowego oraz Komendy Powiatowej Policji w Dębicy w ramach realizacji programu "Razem bezpieczniej". Naszą szkołę reprezentowało dwóch uczniów Dominik Gawryś z klasy 1A i Dominik Kaczor z klasy 1 D. W konkursie wzięło udział 27 uczniów z sześciu szkół ponadgimnazjalnych. Z nadesłanych 27 prac wyróżniono 5, w tym pracę naszego ucznia **Dominika Gawryś**, który zajął trzecie miejsce w konkursie.



Dnia 5.12.2013 r. rozstrzygnięto Powiatowy Konkurs "Cywilizacja miłości". „Jeśli chcecie zachować pokój, pamiętajcie o człowieku...”- JP II. W kategorii "słowo" I miejsce zajął **Cezary Zięba** z kl II D a II miejsce zajęła **Aneta Łączak** z kl. III N; w kategorii "obraz" wyróżnienie otrzymał **Tomasz Sikora** z klasy III N.



Dnia 6.12.2013r. rozstrzygnięto Konkurs Dziennikarski dla Uczniów Szkół Ponadgimnazjalnych Powiatu Dębickiego. „Tacy jesteście 2013” nagrodę otrzymała uczennica Zespołu Szkół Zawodowych Nr 1 im. Jana Pawła II w Dębicy **Gabriela Grzyb** z kl. I D za tekst „Jesteśmy jak bracia, tylko tacy od treningów”. Przy ocenie prac jurorzy brali pod uwagę następujące elementy: aktualność tekstu, trudność tematu, solidność i rzetelność w gromadzeniu informacji, styl i poprawność językową, konstrukcję tekstu oraz atrakcyjny tytuł.

Dnia 9.12.2013r. Wręczono nagrody za udział w Powiatowym Konkursie Fotograficznym organizowanym przez Oddział Oświaty Zdrowotnej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej „Współczesne zagrożenia XXIw.”. W kategorii „AIDS/HIV” I miejsce zajął **Tomasz Sikora** z kl. III N, II miejsce **Dominika Pociask** z kl. II F a III miejsce **Szymon Szpunar** z kl. III N. W kategorii „Nikotyna” II miejsce zajął **Szymon Zieliński** z kl. III N.



Gratulujemy !

Zespół Szkół Zawodowych Nr1
im. Jana Pawła II w Dębicy
ul. Rzeszowska 78

Grudzień 2013 r.
numer 27

WTYCYZKA

gazetka szkolna



W tym numerze:

- ◆ Świąteczny czas
- ◆ Dowody na istnienie Św. Mikołaja
- ◆ Białe szaleństwo
- ◆ Przeziębienie
- ◆ Konkursy powiatowe



Stopka redakcyjna:

Skład redakcji: Dominika Maria Jezuit, Klaudia Cielak,
Gabriela Grzyb

Opiekun: Joanna Doroba

Bądź z nami w KONTAKCIE:
zsz1jh@onet.poczta.pl

Gazetka dostępna na : www.mechanikdebica.edu.pl

"Jest taki dzień, bardzo ciepły, choć grudniowy,

Dzień, zwykły dzień, w którym gasną wszelkie spory..."

Święta szybko się zbliżają,
w święta ludzie się kochają.
Przy dzieleniu się opłatkiem,
płyną z oczu łzy ukradkiem.
Życzymy sobie Wszystkiego Najlepszego,
dając w policzek całusa wielkiego.
W nocy Jezus się urodzi
i serduszka nam odmłodzi.
Wesołe święta, oby takie były
i oby wszystkie życzenia się spełniły.
Wszystkiego dobrego!!!
Wtyczka



Dowody na istnienie Świętego Mikołaja:

1. Latające renifery istnieją, chociaż nie ma ich wśród znanych nam ssaków, tak samo jak wśród owych ssaków nie ma jednorozców, elfów, krasnali i aniołów czy wróżek - a każde dziecko i tak wie, że istnieją.
2. Co do tego, że Św. Mikołaj nie byłby w stanie odwiedzić wszystkich pupili, to odpowiedź jest równie prosta. Żadne dziecko nigdy nie widziało Mikołaja z tego zrozumiałego powodu, że wejście do domu, podłożenie prezentów pod choinkę i krzykniecie "ho, ho, ho" przebiega tak szybko, iż nawet najbystrzejsze oko nie jest w stanie dostrzec świętego.
3. Sanie Św. Mikołaja wcale nie poruszają się szybko- nie muszą. Są wyposażone w najnowsze zdobycze magicznej techniki. Mikołaj przy podróżowaniu saniami zakrzywia przestrzeń i po prostu w nieskończenie krótkiej chwili znajduje się tam, gdzie jest potrzebny. Ten argument obala od razu wszelkie spekulacje na

temat wydatków energetycznych, przeciążeń, zmęczenia reniferów, turbulencji i innych tajemniczych zjawisk.
4. Co do ładowności sań, to można odnieść wrażenie, że niedowiarkowie nigdy nie spotkali się z workami bez dna, które noszą naukową nazwę wielowymiarowych przenośnych zasobników o nieskończonej ładowności. Prezent włożony do takiego worka traci swoją masę i wymiary, przez co jest łatwy w transporcie i bardzo poręczny.
5. Dzieci, pisząc listy do Św. Mikołaja, otrzymują odpowiedź albo prezent. Jeżeli Św. Mikołaj nie istniałby, to kto odpowiadałby na te listy?
6. Na koniec dowód niezbity i pewny: Jeśli nie byłoby Św. Mikołaja, to skąd wzięłyby się te wszystkie prezenty pod choinkę? Przecież od dawna wiadomo, że rodzice nie mają z tym nic wspólnego, no bo skąd mogliby wiedzieć, co ich dziecko chce dostać na gwiazdkę - to wie tylko sam Św. Mikołaj (z listów, które do niego przychodzą, z marzeń i ze snów).



Białe szaleństwo

Zima w Polsce trwa prawie pół roku, warto przyjrzeć się bliżej jej obliczom. To ważne, jeśli chcemy w pełni wykorzystywać czas jaki wtedy mamy. Zimowa aura nie oznacza, że musimy siedzieć w domu, a wręcz przeciwnie - to znakomita pora żeby wyrobić w sobie nowe sportowe odruchy. Chociaż w tym roku nie spadł jeszcze śnieg, wielu fanów białego szaleństwa już rozpoczęło przygotowania do sezonu narciarskiego. Niestety nieprawidłowy trening daje o sobie znać już pierwszego dnia jazdy. U nieprzygotowanych do intensywnego wysiłku osób pojawiają się złamania, zwichnięcia, nadwyrężenia mięśni, a także zakwasy. Tymczasem stosując się do kilku prostych zasad i wykonując parę ćwiczeń, uchronisz się przed kontuzją i optymalnie wykorzystasz czas zimowy. Pamiętajmy o kondycję warto dbać przez cały rok, biegając, jeżdżąc na rowerze i rolkach. Gdy nie jest to możliwe, przygotowania najlepiej rozpocząć co najmniej 6 tygodni przed planowanym "zimowym urlopem". Przed rozpoczęciem sezonu narciarskiego warto zadbać o **wzmocnienie mięśni** ud, łydek, pośladków, brzucha, grzbietu i obręczy barkowej.



PRZEZIĘBIENIE W okresie zimowym atakują nas epidemie chorób wirusowych, takich jak grypa i infekcje bakteryjne. Jedną z najpowszechniejszych metod leczenia stosowanych w Polsce jest antybiotykoterapia lub nagminnie nadużywane leki przeciwzapalne, takie jak aspiryna czy paracetamol. Ale czy to jedyny skuteczny sposób na zwalczanie infekcji? Zdecydowanie NIE.
Jeśli dopadło Cię przeziębienie, zadbaj szczególnie o higienę - jak najczęściej myj ręce i korzystaj z chusteczek higienicznych. Wyśpij się, pozwól swojemu organizmowi na odpoczynek. Twój układ odpornościowy będzie miał idealne warunki do walki z wirusami, kiedy wypijesz gorącą herbatę z cytryną, wygrzejesz się i wypocisz w łóżku.
Mechanizmem obronnym organizmu jest kaszel. Początkowo jest on bardzo suchy, więc gdy tylko poczujesz objawy przeziębienia, pij dużo płynów. W ten sposób nawilżysz śluzówkę dróg oddechowych. Sposobem na chore gardło, bardzo dobrze znanym przez nasze mamy i babcie, jest przygotowanie syropu z cebuli. Wystarczy włożyć do słoiczka dwie drobno pokrojone cebule, dodać kilka łyżeczek miodu, zakręcić słoik. Po kilku godzinach pojawi się sok, który należy przyjmować kilka razy dziennie, po łyżce stołowej. Nie zapominaj o wspomaganiu odporności witaminą C! Znajdziesz ją w cytrynie, kiszzonej kapuście i herbatce z dzikiej róży. Staraj się zapobiegać, niż leczyć. Ubieraj się "na cebulkę", noś ze sobą rękawiczki. Nie daj się przeziębieniu!

