

Gdy kwitną kasztany... nie taki diabeł straszny

dok. ze str. 1



Ewa Lasończyk, do niedawna jeszcze uczennica IV klasy technikum ekonomicznego w ZSZ w Zawadzkiem, a obecnie maturzystka jest całkiem zadowolona z dotychczasowego przebiegu egzaminów.

Na polskim zarówno „Pana Tadeusza”, jak i „Chłopów”, czyli te lektury, które pojawiły się w arkuszach egzaminacyjnych, przerabialiśmy dość dokładnie. Nikt z nas nie powinien mieć żadnych problemów, by poprawnie napisać. Po egzaminie z języka niemieckiego większość z nas, zdających na poziomie podstawowym (Ewa zdawała na tym samym poziomie również język polski), wyszła zadowolona: nie było wcale trudno kupić psa i zapytać o radę (m.in. takie zadania pojawiły się na egzaminie). Mam nadzieję, że wszyscy zdamy – mówi Ewa – i choć przecież może zdarzyć się inaczej, nie dopuszczam takiej myśli. Wydaje się, że było dobrze!

Matematykę – przedmiot do wyboru – Ewa będzie zdawać 13 maja. – To będzie szczęśliwa trzynastka! – mówi.

Po maturze Ewa wybiera się na studia, ale niezwiązane, jak się okazuje w rozmowie, z kierunkiem ekonomicznym. – Myślę o pedagogice przedszkolnej i wczesnoszkolnej.

Całkiem pozytywne odczucia ma również dwójka maturzystów ze strzeleckiego LO: **Rafał Szpunar** i **Andrea Sus**. Język polski zdawali na poziomie podstawowym i zgodnie przyznają, że spodziewali się większych trudności.

– Tekst był prosty, tematy bardziej kojarzyły mi się z gimnazjum, niż liceum. Jedno z pytań było wręcz na poziomie VI klasy – ocenia Rafał, ale zastrzega, że może się mylić, bo przecież wszystko zależy od klucza, według jakiego odpowiedzi będą oceniane.

Pozostałe przedmioty obydwójka zdają na poziomie rozszerzonym, a

ich wybór sugeruje studia medyczne.

Egzamin z języka niemieckiego nie stwarzał większych problemów, a co do biologii – po próbnej maturze spodziewali się, że będzie bardzo ciężko. Okazało się, że nie było tak źle, choć pojedyncze pytania sprawiały problem. Na przykład to, w którym trzeba było wskazać czynniki środowiskowe, pod wpływem których liczebność populacji może ulegać zmianie. O co chodziło autorowi – trzeba było się nagłowić, bo przecież nie było wskazane, o jakie organizmy chodzi, a ten sam czynnik (np. temperatura) może wpływać korzystnie lub niekorzystnie na różne gatunki – mówi Rafał. – Nie spodziewaliśmy się też, że trzeba będzie obliczyć w jednostkach mapowych odległość pomiędzy parą genów A i B na chromosomie. Andrea natomiast, która na próbnej maturze z biologii zdobyła 83% punktów i nie była z tego wyniku zadowolona, przyznała krótko: teraz byłam bardziej przygotowana.



Matura w ZSZ nr 1 w Strzelcach Opolskich

Co jeść, aby zdrowo żyć?

Stan naszego zdrowia, codzienne samopoczucie oraz nastrój uzależniony jest od stanu odżywienia organizmu. Gdybyśmy zwrócili uwagę na to co jemy, to w dzisiejszych czasach, zarówno najgorszych pod względem ekonomicznym jak i psychologicznym – moglibyśmy żyć nawet 120 lat, bo takie są nasze uwarunkowania genetyczne. Takiego wieku moglibyśmy dożyć bez znajomości słowa „lekarz”. Przez miliony lat człowiek dobierał pożywienie w taki sposób, aby było w nim wszystko, co jest potrzebne do wzrostu organizmu i odnawiania komórek ulegających degradacji w codziennych procesach metabolicznych. Wiele słyszy się zarówno w mediach jak i piśmiennictwie na temat zdrowego żywienia, różnych diet „cud”, oraz negatywnego oddziaływanie na zdrowie produktów, które od wieków stanowiły podstawę pożywienia tj. mleko, mięso czy chleb.

A jak jest naprawdę? Co powinniśmy jeść, a czego się wystrzeżać?

Powinniśmy jeść wszystko. Każda grupa produktów spożywczych zawiera składniki pokarmowe, które są potrzebne naszemu organizmowi. Celem racjonalnego żywienia jest dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach. Do prawidłowego wzrostu i funkcjonowania potrzebny jest pokarm, który jest źródłem energii (otrzymywanej z węglowodanów, tłuszczów oraz białek), witamin i składników mineralnych. Wymienione składniki pokarmowe pełnią różnorodne funkcje:

węglowodany – są głównym źródłem energetycznym,

tłuszcze – pełnią rolę zarówno stymulatorów metabolicznych, jak również stanowią materiał zapasowy, białko - jest przede wszystkim składnikiem budulcowym komórek ciała uczestniczącym w licznych reakcjach metabolicznych zachodzących w organizmie, sole mineralne i witaminy – są regulatorami procesów życiowych.

Zapotrzebowanie organizmu na wyżej wymienione składniki zależy od wielu różnych czynników, np. płci, rodzaju wykonywanej pracy, wieku, stanu fizjologicznego, pory roku, stanu zdrowia. Wszystkie organizacje zajmujące się ochroną zdrowia poprzez profilaktykę żywieniową, opracowały zalecenia żywieniowe w ramach prewencji chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia tętniczego, hipercholesterolemia, dna mocznicowa, nadwaga i otyłość oraz wiele innych.

Najważniejsze zasady racjonalnego żywienia zostały ujęte w poniższych punktach:

1. Dbaj o urozmaicenie posiłków. Różnorodność zabezpiecza przed niedoborem składników odżywczych
2. Spożywaj posiłki regularnie przynajmniej 4 – 5 razy dziennie pamiętając o dokładnym przeżuwaniu każdego kęsa pokarmu oraz jedzeniu powoli, dzięki temu poczujesz się prędzej syty.
3. Bilansuj spożywanie żywności z aktywnością fizyczną. Na podstawie prostego wzoru Brocka (prawidłowa masa ciała = wzrost w cm – 110) utrzymaj lub zredukuj masę ciała.
4. Wybieraj produkty niskotłuszczowe, ubogie w nasycone kwasy tłuszczowe

i cholesterol natomiast zalecaną dzienną ilość tłuszczu uzupełniaj produktami zawierającymi jedno- nienasycone oraz wielo- nienasycone kwasy tłuszczowe znajdujące się np. w olejach roślinnych czy rybach.

5. Wybieraj dietę obfitującą w warzywa, owoce i pełnoziarniste produkty.
6. Najlepiej stosuj takie techniki sporządzania potraw jak: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie, duszenie, pieczenie w rękawie lub folii.
7. Unikaj alkoholu, mocnej herbaty i kawy.
8. Wypijaj ok. 2 - 2,5 l płynów na dobę zwłaszcza wody mineralnej niegazowanej, herbaty zielonej, owocowej.
9. Unikaj napojów gazowanych sztucznie słodzonych i barwionych.
10. Ogranicz spożycie cukru oraz słodczy.
11. Ograniczaj spożycie soli.
12. Jeżeli pijesz alkohol, pij z umiarem.
13. Ogranicz spożycie produktów wysoko przetworzonych do bezpośredniego spożycia lub do szybkiego odgrzania typu fast-food, snack, zupy w proszku. Dużo bardziej pełnowartościowy i sycący będzie posiłek przyrządzony samemu poczynając od surowca do gotowej potrawy.

Tak więc czy w dzisiejszych czasach możliwe jest zdrowe odżywianie? Tak! Ale to wszystko zależy od Ciebie.

**PSSE w Strzelcach Op.
Opr. Katarzyna Krepa**

OFERTY PRACY

POWIATOWY URZĄD PRACY



ul. Gogolińska 2 a,
47-100 Strzelce Opolskie
tel. 462 18 10

STANOWISKO	MIEJSCE PRACY	WYMAGANIA OCZEKIWANIA PRACODAWCY:
TECHNOLOG	ZAWADZKIE	- wykształcenie wyższe - obsługa komputera
PRACOWNIK BIUROWY DS. MARKETINGU	KOLONOWSKIE	- min. średnie ogólne - j.angielski i niemiecki biegle w mowie i piśmie - prawo jazdy kat.B, bardzo dobra obsługa komputera
KONSULTANT DS. OBSŁUGI KLIENTA	STRZELCE OP.	- wykształcenie min. średnie - znajomość komputera
DORADCA KLIENTA	CAŁA POLSKA	- wyszkt. min. średnie - prawo jazdy kat."B" - doświadczenie w sprzedaży i negocjacji
PIELĘGNIARKA	STRZELCE OP.	- wykształcenie kierunkowe
KSIĘGOWA	KOLONOWSKIE	- preferowane wykształcenie wyższe (ekonomia, finanse, rachunkowość) - doświad. min. 3 lata
SPRZEDAWCA	STANISZCZE WLK.	- wykształcenie
SPRZEDAWCA	STRZELCE OP. LUB ZDZIESZOWICE	zawodowe lub średnie o kierunku handlowym lub budowlanym - praktyka w sprzedaży materiałów budowlanych
MAGAZYNIER - SPRZEDAWCA	STRZELCE OP.	- wyszkt. min. średnie - obsługa komputera
MAGAZYNIER - MONTAŻYSTA	KOLONOWSKIE	- wyszkt. min. zawodowe - mile widziane upraw. na wózek widłowy
KUCHARZ 1/2 ETATU	STANISZCZE WLK.	- wykształcenie zawodowe kierunkowe - doświadczenie
KUCHARZ 1/2 ETATU LUB POMOC KUCHENNA 1/2 ETATU	GÓRA ŚW. ANNY	
KELNERKA	GÓRA ŚW. ANNY	- dyspozycyjność
KELNERKA	STRZELCE OP.	- dyspozycyjność
BARMAN / KELNER	KOLONOWSKIE	
CIASTKARZ/CUKIERNIK	STRZELCE OP.	- wykształcenie kierunkowe - doświadczenie
RZEŹNIK	STANISZCZE WLK.	
KIEROWCA C+E	STRZELCE OP. I OKOLICE	- doświadczenie
OPERATOR KOPARKO / ŁADOWARKI	WG ZLECEN	- wykształcenie min. zawodowe - uprawnienia - doświadczenie
MECHANIK POJAZDÓW SAMOCHODOWYCH	STRZELCE OP.	- prawo jazdy C+E
LAKIERNIK SAM.	BORYCZ	- wykształcenie kierunkowe - doświadczenie
PRACOWNIK PRODUKCJI	STRZELCE OP.	
OPERATOR UKŁADARKI MAS BITUMICZNYCH	WG ZLECEN	- doświadczenie
DEKARZ	WG ZLECEN	
ROBOTNIK BUD.	WG ZLECEN	- wykształcenie zawodowe kierunkowe - doświadczenie
MURARZ LUB DOCIEPLENIOWIEC	WG ZLECEN	- doświadczenie
SUWNICOWY	ZAWADZKIE	- wyszkt. min. zawodowe - uprawnienia na suwnice kat. sII
SPRZĄTACZKA 1/2 ETATU	STRZELCE OP.	- wykształcenie min. zawodowe, preferowane handlowe
SPRZĄTACZKA 1/2 ETATU	GÓRA ŚW. ANNY	

KONKURS FOTOGRAFICZNY

Strzelecki Ośrodek Kultury
zaprasza fotografów amatorów do udziału
w Konkursie Fotograficznym.

Termin nadsyłania prac do 19.05.2009.

Konkurs podzielony jest na trzy grupy tematyczne:
- architektura
- pejzaże, natura
- ludzie

Technika zdjęć jest dowolna, każde zdjęcie musi jednak zawierać w sobie elementy związane z Ziemią Strzelecką.

Prace oceniane będą w dwóch kategoriach wiekowych:
- Dzieci i młodzież do lat 18
- Dorośli

Regulamin dostępny jest na stronie www.sok.strzelceopolskie.pl