

NASZE HOBBY – ROWEREM PRZEZ CHINY



25 maja w Zespole Szkół Zawodowych nr 1 w Strzelcach Opolskich odbyło się spotkanie z obywatelstwem p. Edwardem Dziedzicem mieszkańcem naszego powiatu zamieszkałym w Zawadzkiem. Pan Edward podzielił się z nami wrażeniami z wyprawy rowerowej po Chinach jaką odbył wspólnie z p. Andrzejem Makosiem w roku 2008. Wyprawa trwała 3 miesiące i 3 tygodnie rozpoczęła się podróżą koleją transsyberyjską trwającą tydzień (z Moskwy do Pekinu). Globtroterzy wyruszyli w podróż rowerem z Pekinu, natomiast p. Edward zakończył ją w Zawadzkiem już samotnie (gdyż jego towarzyszył w Taszkencie z przyczyn zdrowotnych zakończył swą podróż) po przejechaniu 8500 km. Pan Edward swoją opowieść rozpoczął analizą trasy wyprawy posługując się mapą Eurazji opowiadał w bardzo interesujący sposób o najciekawszych miejscach swojej podróży wplatając w opowieść wątki historyczne, co jeszcze bardziej uatrakcyjniało jego prelekcję. W drugiej części swojej prezentacji podróżnik z Zawadzkiego pokazał cykl slajdów ze swojej podróży opatrując je, krótkim komentarzem.

Z wspomnień pana Edwarda można wnioskować, że podróże uczą nas tolerancji, i że gdziekolwiek byśmy się nie znaleźli zawsze możemy liczyć na ludzką życzliwość i pomoc w potrzebie. Chiny kraj, który przez wielu z nas postrzegany jest jako państwo łamiące prawa człowieka, w

opowieści podróżnika z Zawadzkiego przedstawiony został w zupełnie innym świetle. Naród niezwykle przyjazny, gdzie zawsze można liczyć na pomocną dłoń ze strony policji, czy zwykłego obywatela. Kraj, który pod względem standardów życia niewiele różni się od naszego. Młodzież z dużym zainteresowaniem przysłuchiwała się opowieściom podróżnika. Z zaciekawieniem chłonąc wszelkie informacje na temat miejsc dla nas egzotycznych i podziwiając wytrzymałość i kondycję wędrowca gdyż każdy zdawał sobie sprawę, że taka wyprawa wymaga dużego wysiłku fizycznego i wielu wyrzeczeń. Po zakończeniu pozostał niedosyt i żal, że na prelekcję przeznaczono jedynie dwie godziny lekcyjne, gdyż pan Edward Dziedzic jest doskonałym gawędziarzem.

Dawid Imielowski



MŁODZI GŁOSUJĄ 2009

Uczniowie naszej szkoły dołączyli do projektu *Młodzi głosują*, organizowanego przez Centrum Edukacji Obywatelskiej, jest to wydarzenie o zasięgu europejskim – podobne akcje organizowane są także w Niemczech, Finlandii i Holandii. To dobra okazja do zdobycia doświadczenia w pracy zespołowej, dzięki niej zyskamy rzeczywisty wpływ na to, co się dzieje w naszej społeczności. Mamy również nadzieję, że dzięki naszym działaniom więcej osób pełnoletnich weźmie udział w głosowaniu.

Akcja ta jest okazją do zaangażowania całej społeczności szkolnej we wspólne działania. W ramach projektu *Młodzi głosują 2009* szkoły mogą realizować trzy rodzaje zadań:

* Opracowanie i prowadzenie lokalnych projektów młodzieżowych, zachęcających dorosłych do głosowania w wyborach.

* Organizacja w swojej szkole młodzieżowych wyborów do Parlamentu Europejskiego na podobnych zasadach, na jakich przeprowadzane są wybory powszechne.

* Sprawdzanie czy lokale wyborcze w danym obwodzie są przystosowane dla osób niepełnosprawnych.

Młodzież ZSZ nr 1 postanowiła realizować wszystkie trzy zadania. Młodzi ochoczo włączyli się do pracy i rozpoczęli od realizacji pierwszego punktu; została przeprowadzona w naszej szkole prelekcja dotycząca działalności Parlamentu Eu-

ropejskiego, wzięły w niej udział następujące klasy III Tek a, III Tek b, III Th III Tel, III Tg a, III Tg b, II Tm, II w1, ITs. Przygotowano również dla wszystkich uczestników ulotki informujące o działaniach jakie podejmuje Parlament Europejski. Zadaniem domowym było zapoznanie z informacjami o wyborach i parlamencie wszystkich pełnoletnich członków rodziny i znajomych oraz zachęcenie ich do czynnego udziału w wyborach 7 czerwca. Ponadto 28 maja odbędzie się spotkanie młodzieży naszej szkoły z panią Agatą Lachor, przedstawicielką Domu Europejskiego w Opolu, która przedstawi jak ważne jest aktywne uczestnictwo w wyborach, gdyż decyduje to o naszym współudziale w polityce europejskiej.

Naszym celem jest zachęcenie do wzięcia udziału w wyborach do Parlamentu Europejskiego jak największej liczby osób uprawnionych do głosowania. Oprócz działań prowadzonych w szkole, chcemy wyjść do społeczności lokalnej aby zachęcać i jednocześnie informować, że takie wybory mają miejsce, a udział każdego z nas ma bardzo duże znaczenie, bo to przecież my decydujemy kto będzie nas reprezentował, i jaki to będzie miało wpływ na naszą przyszłość. W myśl zasady neutralności politycznej, nie możemy prowadzić kampanii wyborczo-informacyjnej, czy agitacji wyborczej na rzecz konkretnych kandydatów czy komite-



tów wyborczych. Chcemy na ulicznym happeningu przedstawić wszystkie komitety, ponieważ naszym głównym przesłaniem jest zachęcenie do czynnego uczestnictwa w wyborach 7 czerwca.

Wiadomym jest, że wybory nie cieszą się dużym zainteresowaniem, a frekwencja jest niska. Postanowiliśmy sprawdzić jakie są tego przyczyny. W związku z tym uczennice naszej szkoły przeprowadzają ankietę wśród społeczności lokalnej, wyniki mają nam dać odpowiedź jaką

dok. na str. 6

31 maja 2009 r. pod hasłem „Ostrzeżenia Zdrowotne” obchodzony będzie kolejny Światowy Dzień bez Tytoniu.

10 powodów, dla których warto rzucić palenie

1. Świeży oddech.

O tym, że oddech palacza to naprawdę nieprzyjemna sprawa, wiedzą nawet sami palacze. Większości z nich przeszkadza zapach dymu papierosowego, kiedy akurat sami nie palą! Rzucając palenie, nie tylko odzyskasz świeży oddech. Zyskają również Twoje zęby! Teraz żółte (niezależnie od tego, jakie zabiegi wybielające stosujesz), znowu mogą stać się śnieżnobiałe. Przystanie Ci również dokuczać męczący, poranny kaszel (zwany też czasami kaszlem palacza). A i pocałunki zaczną smakować zupełnie inaczej.

2. Mniejsze ryzyko zawału serca i miażdżycy

Ryzyko zawału serca u palacza jest trzykrotnie wyższe niż u osób niepalących! Już w pierwszym roku po rzuceniu palenia znacząco obniży się zagrożenie zawałem. A po pięciu latach zagrożenie to będzie porównywalne z tym, jakie grozi osobom, które nigdy nie sięgnęły po papierosa! Palaczom grozi też udar mózgu i miażdżycy.

3. 20-krotnie mniejsze ryzyko raka płuc

O tym, że ryzyko raka płuc u palacza jest większe mówi się od lat. Nie wszyscy jednak pamiętają o tym, że jest aż 20-krotnie większe!!! Aż 96 proc. przypadków raka płuc stwierdza się właśnie u palaczy! Niestety, biernie palenie również zwiększa ryzyko zachorowania na raka. Pomyśl więc trzy razy, zanim sięgniesz po papierosa przy swoim dziecku!

4. Płodność

U palących mężczyzn obniża się płodność, u kobiet przyspieszona zostaje menopauza (nawet o 4 lata!) i zwiększa się ryzyko raka trzonu macicy. Palące kobiety w ciąży narażają swoje dziecko na poważne konsekwencje zdrowotne!

5. Zdrowa cera

Już po kilku tygodniach od rzucenia palenia Twoja cera nabierze zupełnie innych barw. Zniknie szarżyzna. Organizm stopniowo będzie uwalniał się od toksyn, a Twoja skóra nabierać będzie naturalnej, różowionej barwy. Skóra wolna od toksycznych składników łatwiej też będzie wchłaniała różnego typu kremy i maseczki

odżywcze. Po 6 tygodniach od rzucenia palenia powinieneś zauważyć już znaczącą różnicę.

6. Piękne dłonie i paznokcie

Dłonie palacza nie są piękne. Pożółkłe paznokcie i palce to najczęstszy znak rozpoznawczy palacza. Nie wygląda to zbyt estetycznie i nawet lakier do paznokci niewiele pomoże. Już po tygodniu od rzucenia palenia żółty nalot zacznie znikać z palców i paznokci, a odrastająca płytka paznokciowa odzyska naturalny kolor. Twoje dłonie przestaną również śmierdzieć nikotyną.

7. Błyszczące włosy

Włosy palacza są matowe, zniszczone i wydzielają charakterystyczny zapach tytoniu. Włosy jak wiadomo przyrastają ok. 1 cm na miesiąc. Kiedy obejrzyś je dokładnie kilka miesięcy po rzuceniu palenia, zobaczysz, że wyglądają zupełnie inaczej. Podobnie jak skóra, włosy wolne od toksyn również lepiej zaczną wchłaniać substancje odżywcze zawarte w różnego typu kosmetykach.

8. Zaoszczędzona kasa

Najtańsza paczka papierosów kosztuje w tej chwili ok. 6 zł. Jeśli załóżysz, że palisz paczkę dziennie, a miesiąc ma 31 dni, to na same papierosy wydajesz miesięcznie ok. 200 zł. Pomyśl jak inaczej mógłbyś spędzić te pieniądze! Masaż w salonie SPA, nowa bluzka, kilka płyt, kolacja w dobrej restauracji?

9. Satysfakcja

Rzucenie palenia to prawdziwy trening cierpliwości. Niewielu jest szczęściarzy, którym udaje się za pierwszym razem. Warto jednak próbować, bo korzyści z rzucenia palenia zdecydowanie przewyższają poniesione trudy.

10. Wymyśl sam

Na pewno sam najlepiej wiesz, jaką korzyść poza wymienionymi, przyniesie Ci rzucenie palenia. Odzyskasz władzę nad sobą, panowanie nad swoim czasem. Nie zastanawiaj się. Nie czekaj na kolejny Światowy Dzień Bez Papierosa. Po prostu rzuć palenie już dziś!

*Opr. Patrycja Płoszaj
PSSE w Strzelcach Op.*

Zbieramy makulaturę

W odpowiedzi na rozpisany przez Starostwo Powiatowe „Konkurs zbiórki makulatury” Samorząd Uczniowski naszej szkoły postanowił przyłączyć się do akcji. Były dwie kategorie konkursowe: zbiórka makulatury i konkurs plastyczny, stworzenie hasła i logo konkursu makulatury. W obu konkurencjach wzięliśmy czynny udział.

W październiku 2008 roku zgłosiliśmy się do konkursu, no i zabraliśmy się do pracy. Zostało zwołane zebranie SU, na którym przedstawiliśmy zasady uczestnictwa, ogłosiliśmy to w formie plakatów, no i czekaliśmy na odzew uczniów. Do współpracy zaprosiliśmy bibliotekę szkolną. Panie bibliotekarki Anna Dalibóg i Wioletta Mrowczyk z chęcią włączyły się do pomocy, to właśnie do nich młodzież przynosiła makulaturę, to one nadzorowały ważenie i pakowanie. Samorząd Uczniowski postanowił, że zebrane w ten sposób fundusze zostaną przekazane na rzecz biblioteki szkolnej.

Druga kategoria została rozstrzygnięta na etapie szkolnym w dniu 7 maja. Uczniowie dostarczali prace plastyczne, z których została zorganizowana wystawa. Prace zostały wyłonione w wyniku głosowania, w którym wzięło udział 14 klas utworzono komisję, która podliczyła głosy. W etapie szkolnym wybrano prace następujących uczniów: Żanety Gordzielik kl. III Th, Justyny Winnik kl. III Th, Wioletty Kuszyckiej kl. III Th, Marka Dobrowolskiego kl. I Tel, Jolanty Wieczorek kl. I Ts Te prace zostaną przesłane do Starostwa Powiatowego.

Teraz już tylko pozostało nam trzymać kciuki i z niecierpliwością czekać na rozstrzygnięcie konkursu.

*Agnieszka Kozłowska
Agnieszka Pietron*