

Humor z zeszytów szkolnych

- Tadeusz spostrzegł zmarszczkę na twarzy Telimeny, która ciągnęła się od ucha do ucha.
- U Żeromskiego ludzie dzielili zapałkę na czworo i też im się zapalała.
- W dalszej drodze Nel zachorowała na febrę. Staś postarał się o ligninę i Nel wyzdrowiała.
- W komedii bohaterowie dążą do celu powodując śmierć, często zakończoną szczęśliwie.
- W noweli "Dym", syn pragnąc ukazać matce swą gorącą miłość, buzował w piecu.
- Wacek wszedł na lód i zaczął pękać.
- Wieś była samowystarczalna: kobiety dostarczały mleka, mięsa i skór.
- Wojski był najlepszym rogaczem w okolicy.
- Wokulski spotkał Izabelę na spacerze w łaźnicy.
- Szlachta w "Panu Tadeuszu" była bardzo gościnna, bo jak przyjechał pan Tadeusz na koniu, to o nic się go nie pytano, tylko dano mu siana.
- Hanka i Wasylek kochali się tak bardzo, że ona się utopiła, a on umarł z głodu.
- Harem to człowiek posiadający zbiór kobiet.

Redakcja:

Tu jest miejsce na Wsze pomysły. Czekamy na Was. Jeżeli chcesz redagować gazetkę szkolną zgłoś się do opiekunów.

Opiekunowie merytoryczni:

Katarzyna Bartczak
Joanna Piekarska
Mirosław Bobek



Gazetka szkolna wydawana przez uczniów
Rzemieślniczej Szkoły Zawodowej
Branżowej Szkoły I Stopnia w Koninie

Młody Rzemieślnik

2022/2023 wrzesień –grudzień numer 1

Pierwsze trzy miesiące roku szkolnego minęły jak z bicza strzelił! Weszliśmy w stare tory, a pierwszaki już chyba okrzepły w nowym środowisku;) Teraz przed nami wytężona nauka. Dla jednych zadbanie o dobre bieżące oceny dla drugich przygotowanie do jakże ważnego egzaminu potwierdzającego kwalifikacje w zawodzie. W pierwszym numerze gazetki proponujemy więc tematy związane z jesienią i zimą jak sobie radzić w czasie trwania tych pór roku. Zapraszamy do lektury. Redakcja!

Jako, że wydanie pierwszego numeru gazetki przypada na okres Świąt Bożego Narodzenia spieszymy z życzeniami dla naszej społeczności tj. Zarządu Cechu Rzemiosł Różnych w Koninie, dyrekcji i nauczycieli, pracowników administracji i obsługi oraz Was koleżanki i koledzy.

“W te piękne Święta niech każdy pamięta

z głębi serca płynące życzenia:

zdróweczka, marzeń spełnienia,

iskierek radości i dużo miłości.”



KONKURS WIEDZY DLA UCZNIÓW RZEMIOŚLA, EDYCJA 2022

25 października 2022r. w Cechu Rzemiosł Różnych w Koninie odbyła się XVII edycja Konkursu Wiedzy dla Uczniów Rzemiosła. Do konkursu zgłosiła się młodzież klas II i III Rzemieślniczej Szkoły Zawodowej Cechu Rzemiosł Różnych w Koninie – Branżowej Szkoły I Stopnia oraz Zespołu Szkół Budownictwa i Kształcenia Zawodowego im. Eugeniusza Kwiatkowskiego w Koninie.

Organizatorzy za cel postawili sobie popularyzowanie wśród uczniów szkół branżowych wiedzy dotyczącej ochrony pracy, bezpieczeństwa i higieny pracy, ppoż oraz I pomocy przedmedycznej.

Pierwsze miejsce zajął Dawid Pietrzak uczeń kl. III ZSBIKZ, drugie Patrycja Walczak uczennica klasy III RSZ, trzecie Bartosz Stolarek uczeń klasy III RSZ. Nagrody w postaci bonów podarunkowych o wartości 750 zł ufundował zarząd Cechu Rzemiosł Różnych w Koninie.



Tematyka Konkursu obejmowała problematykę prawa pracy oraz bezpieczeństwa i higieny pracy przewidzianej w podstawie programowej kształcenia w danym zawodzie, (Kodeks Pracy: Dział 2,7,9,10), ergonomii, psychologii pracy, podstawowe zagadnienia ppoż. oraz podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy.

Uwaga zima. Zadbaj o swoje zdrowie.

Okres jesienno-zimowy to trudny czas, ponieważ często i łatwo możemy się rozchorować. Zazwyczaj to przeziębienie, ból gardła, zatoki, katar. Jak możemy wzmocnić swoją odporność?

Odporność, która spada wraz z przychodzącą do nas zimą. Jesienią zaczyna się okres wzmożonej zachorowalności na przeziębienie i grypę. Nie jest trudno złapać wirusa – zwłaszcza gdy przebywa się w dużych skupiskach ludzi. Infekcji można uniknąć dzięki wzmocnieniu pracy układu odpornościowego. Dlaczego jesienią spada odporność? Na pracę układu odpornościowego ma wpływ wiele czynników. Pod wpływem niektórych z nich dochodziło do jej zaburzenia. W efekcie organizm staje się podatny na infekcję. Często – także nieświadomie – sami osłabiamy działanie układu odpornościowego swoimi codziennymi nawykami.

Ważną rzeczą jest prawidłowa, zbilansowana dieta, rozszerzona o warzywa i owoce. Kolejna to 7-8-godzinny sen. Powinniśmy też dużo czasu spędzać na świeżym powietrzu oraz uprawiać sport. Możemy również wspomóc się naturalnymi eliksirami. Ja często robię miksturę na bazie miodu, cytryny i czosnku.

Przepis jest prosty:

pół szklanki miodu, dodajemy pół cytryny i dwa ząbki czosnku. Wszystko mieszamy, odstawiamy do lodówki na 2-3 dni, potem cedzimy i znów do lodówki. Podajemy po 1 łyżeczce dziennie. Zamiast czosnku możemy użyć świeżego imbiru. Możemy pić sok z malin, czarna bez. Spróbujmy zastosować propolis – parę kropli na cukier. Dobrze nas wspomogą olej z czarnuszki dostępny w aptece. Witamina D oraz cynk też pomogą. Pamiętajcie, żeby leki i suplementy przyjmować pod kontrolą lekarza!



VIII Mikołajkowy Turniej Strzelecki

Eliminacje szkolne Olimpiady "Warto wiedzieć więcej o ubezpieczeniach społecznych" - edycja 2022/2023

W dniu 22 listopada 2022 r. odbyły się w naszej szkole eliminacje szkolne olimpiady wiedzy o ubezpieczeniach społecznych. W rywalizacji brało udział 12 uczniów, którzy rozwiązywali test konkursowy. Pytania dotyczyły następujących zagadnień: jak działa polski system ubezpieczeń społecznych, jakie są rodzaje świadczeń z ubezpieczeń, od czego zależy wysokość emerytury, jakie warunki należy spełnić, aby otrzymać rentę z tytułu niezdolności do pracy, jak opłacać składki przy prowadzeniu firmy.

Głównym organizatorem olimpiady jest
Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Eliminacje szkolne przeprowadzili:
pan Jacek Marciniak oraz pani Monika Lis.



Uczniom, którzy zakwalifikowali się do dalszego etapu
życzymy powodzenia!

W dniu 02 grudnia 2022 r. odbył się ósmy już w historii naszej szkoły Mikołajkowy Turniej Strzelecki z broni pneumatycznej. Rywalizacja odbyła się na strzelnicy Ligi Obrony Kraju w Koninie.

W turnieju brało udział 23 zawodników – uczniowie oraz nauczyciele naszej szkoły. Zwycięzcą okazał się Krystian Barwinek z klasy 2B. Na drugim miejscu uplasowała się Julia Szkudelska z klasy 3B, trzecią lokatę zajęła Maja Kaźmierczak z klasy 3B.

Głównym celem zawodów było sprawdzenie umiejętności praktycznych, integracja społeczności szkolnej oraz promocja aktywnych metod spędzania czasu wolnego.



Głównym sędzią turnieju był pan Jacek Marciniak

Korzystamy z technologii cyfrowych w uczeniu się

W ramach projektu “Czas zawodowców BIS – zawodowa Wielkopolska” (CZBIS) uczennice i uczniowie kształcący się w zawodzie stolarz oraz mechanik pojazdów samochodowych mieli możliwość skorzystania z kursów, których celem było doskonalenie umiejętności, a także przygotowanie do egzaminu czeladniczego.

W ramach kursów dla zawodów stolarz i mechanik pojazdów samochodowych zostało przygotowanych po 10 tematów odpowiadających tematom egzaminacyjnym obowiązującym na części ustnej i pisemnej egzaminu czeladniczego.

Tematy składały się z modułów informacyjnych, prezentacji, aktywności zewnętrznych, wzorów dokumentów, testów, quizów, pytań kontrolnych i interakcji. Materiały zostały opracowane zgodnie z dostępnością cyfrową dla osób ze szczególnymi potrzebami.

W strukturze szkoleń zawierały się poszczególne elementy, które odpowiadały za odpowiednie dopasowanie materiałów do możliwości uczennic i uczniów.

Opis struktury szkoleń:

1. **Test wejściowy** – składający się z 30 pytań zamkniętych i 1 pytania otwartego, pozwalał na dobór materiałów szkoleniowych do indywidualnych potrzeb uczennicy i ucznia danego cechu.
2. **Temat obowiązkowy** – po rozwiązaniu testu wejściowego, uczennice i uczniowie otrzymywali dostęp do tematu obowiązkowego “Podstawowe przepisy prawa pracy” oraz byli zobowiązani do jego wypełnienia bez względu na wynik w teście wejściowym.
3. **Pozostałe tematy** – były wskazywane drogą mailową przez zespół metodyków, na podstawie wyników testu wejściowego.
4. **Test wyjściowy** – po ukończeniu wszystkich wymaganych aktywności, uczennice oraz uczniowie uzyskiwali dostęp do testu wyjściowego, składającego się z 30 pytań zamkniętych, pozwalającego na weryfikację wyniku szkolenia uczennicy i ucznia.
5. **Wszystkie tematy** – zostały wyświetlone po rozwiązaniu testu wyjściowego – zarówno te ukończone jak i te wcześniej niewidoczne.

Głównymi korzyściami dla uczennic i uczniów, korzystających z udostępnionych kursów było doskonalenie umiejętności, przygotowanie do egzaminu czeladniczego oraz podjęcia pierwszej pracy, a także samorealizacja. **Ukończenie szkolenia potwierdzone zostało zaświadczeniem.**

Koordynatorem przedsięwzięcia była pani Aneta Krasieńska – pracownik Cechu Rzemiosł Różnych w Koninie

Konkursu wiedzy o zasadach BHP „Bezpiecznie od startu”

Dnia 20 października 2022 r. odbył się finał XX jubileuszowej edycji Ogólnopolskiego Konkursu Wiedzy o zasadach BHP dla uczniów z zakładów rzemieślniczych „Bezpiecznie od startu”, zorganizowany przez Związek Rzemiosła Polskiego oraz Główny Inspektorat Pracy. Konkurs został objęty Patronatem Honorowym przez Ministra Edukacji i Nauki. Jego celem było popularyzowanie wiedzy z zakresu podstawowych przepisów prawnej ochrony pracy oraz zasad BHP wśród uczniów zawodu w rzemiośle. Uczestnikami konkursu byli uczniowie rzemiosła, czyli młodociani pracownicy odbywający praktykę u rzemieślników. Izbę Rzemieślniczą w Poznaniu, a tym samym naszą szkołę, reprezentowali uczniowie z klasy III A, Bartosz Stolarek i Filip Matczak. W klasyfikacji indywidualnej Bartosz znalazł się w grupie laureatów, a Filip zajął wysoką lokatę. W klasyfikacji drużynowej uczniowie uzyskali wysokie 4 miejsce. Niewiele punktów zabrakło do podium. Laureaci konkursu otrzymali bony zakupowe do sieci sklepów EMPIK, a każdy uczestnik finału dostał również upominki od sponsorów i organizatorów wydarzenia. Gratulujemy Bartoszowi i Filipowi sukcesu. Zachęcamy wszystkich naszych uczniów do udziału w konkursach, które są szansą na osobisty rozwój zawodowy, sprawdzenie swojej wiedzy i umiejętności.



Czas na kawę

Napoje energetyzujące ze względu na dużą zawartość kofeiny i możliwość jej przedawkowania, mogą powodować: nadmierną pobudliwość, kołatanie serca, bezsenność, zawroty głowy, bóle głowy, problemy żołądkowe. Mogą także wzmacniać poziom stresu i powodować stany lękowe, halucynacje, a nawet drgawki czy depresje. Jeśli potrzebujesz kofeiny to proponujemy zastąpić energetyki innym napojem i podpowiadamy przepisy na pyszną jesienno-zimową kawę. :)

Kawa z korzennymi przyprawami

Kawa – możesz wykorzystać espresso z ekspresu lub kawiarki, ale też ugotować kawę w garnuszku; możesz dodać mleko; przyprawy korzenne – możesz skorzystać z gotowej mieszanki; możesz dodawać po swojemu: imbir, goździki, cynamon, kardamon, cytryna...; dowolny słodzik – miód, brązowy cukier itd.

Sposób wykonania:

Zagotuj w garnuszku tyle wody, ile kawy potrzebujesz (np. 1 czy 2 filiżanki). Gdy woda zacznie się gotować, wsyp świeżo zmieloną kawę (w takiej ilości, jaką lubisz w przeliczeniu na filiżanki), zamieszaj i dosyp przyprawy. Zostaw mieszankę na kilka minut na niewielkim ogniu. Następnie przelej do kubka i gotowe. Możesz dolać mleka. Taka kawa jest nieco inspirowana kawą pięciu przemian, choć tutaj nie przestrzegamy odpowiedniej kolejności dodawania składników.

Kawa o smaku szarlotki

Składniki: espresso, jabłko, łyżka miodu, garść orzechów włoskich, szczypta cynamonu, szklanka mleka krowiego lub roślinnego (polecamy owsiane lub sojowe). Sposób przyrządzenia:

Jabłko obieramy ze skórki, pozbywamy się nasion i kroimy je w kostkę. Podsmażamy na patelni, a następnie blendujemy na gładką masę razem z garścią orzechów włoskich. Do ulubionego kubka wlewamy naszą miksturę i dodajemy łyżkę miodu. Dodajemy mleko (polecamy spienione), a na samym końcu dolewamy kawę. Dla urozmaicenia piankę możemy posypać cynamonem.

Smacznego i dobrego relaksu!

Jak utrzymać prawidłową kondycję psychiczną

Według definicji WHO zdrowie psychiczne jest stanem, dzięki któremu człowiek może w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, jest zdolny do produktywniej pracy, realizuje swoje potrzeby, a ponadto radzi sobie z różnymi sytuacjami. To również podstawa prawidłowego funkcjonowania jednostki w społeczeństwie. Co ważne, granica między zdrowiem psychicznym a chorobą wynikającą z zaburzeń jest bardzo cienka. Należy też mieć świadomość, że prawidłowa kondycja psychiki nierozzerwalnie związana jest ze stylem życia i stanem organizmu. Psychika jest tą częścią nas, o którą musimy dbać w szczególności, bo gdy ją zaniedbamy, może doprowadzić nasz organizm do takiego stanu, że sami nie będziemy sobie radzić z wieloma problemami. Co zrobić, aby nie upaść?

- aktywność fizyczna – regularny ruch o średniej intensywności (np. marsz) pozytywnie wpływa na koncentrację, sprawność intelektualną, sen.
- sen – nieprzerwany i trwający minimum 6 godzin sen pozytywnie wpływa na regenerację organizmu i psychiki. Jego niedobór objawia się rozdrażnieniem, znużeniem, brakiem energii do działań;
- pełnowartościowa dieta – odżywianie jest podstawą prawidłowego funkcjonowania fizycznego i psychicznego. Nie dostarczając odpowiedniej ilości witamin i składników odżywczych, przyczyniasz się do zaburzeń koncentracji, braku energii, a nawet wybuchów złości;
- skupianie się na pozytywnych emocjach i marzeniach – umiejętność koncentrowania się na pozytywnych emocjach i przeżyciach jest gwarancją utrzymania psychiki w dobrej kondycji. Szukanie nowych i lepszych rozwiązań, potrzeba pasji i rozwoju jest motorem napędzającym zdrowie psychiczne;
- ogranicz media społecznościowe i newsy – istnieje silny związek pomiędzy mediami społecznościowymi, a problemami psychicznymi; częste ich przeglądanie prowadzi do porównywania się, lęków, a nawet objawów depresji. Stworzone do stresowania nas są także serwisy informacyjne, które programują w nas strach, złość, a niekiedy nawet – nienawiść. Unikaj tych nieprzyjaznych ci bodźców zwłaszcza rano i przed snem, żeby nie niszczyć siebie i wszystkich swoich działań na rzecz twojego dobrostanu.

Sukces naszych absolwentów

Czwartą już edycję konkursu „Wielkopolski Czeladnik Roku” podsumowano podczas uroczystej gali wręczenia nagród, która odbyła się 12-go grudnia 2022 roku w Zespole Szkół Przyrodniczych w Poznaniu.

Organizatorem konkursu jest **Zarząd Województwa Wielkopolskiego, koordynatorem Departament Edukacji i Nauki Urzędu Marszałkowskiego Województwa Wielkopolskiego w Poznaniu, a współorganizatorami Centra Wsparcia Rzemiosła, Kształcenia Dualnego i Zawodowego, Wielkopolska Izba Rzemieślnicza w Poznaniu, Izba Rzemieślnicza w Kaliszu oraz Krotoszyńska Izba Rzemieślnicza.**

W kryteriach oceniania brano pod uwagę: ocenę z egzaminu, dodatkowe osiągnięcia zawodowe potwierdzone certyfikatem, dyplomem, zaświadczeniem, świadectwem, kontynuację zatrudnienia w wyuczonym zawodzie, nagrody i wyróżnienia w konkursach zgodnych z wyuczonym zawodem, aktywność w mediach społecznościowych ukierunkowaną na promocję rzemiosła i zawodu.

Kapituła tegorocznego Konkursu wyłoniła zwycięzców i wyróżnionych, łącznie 10 czeladników w zawodach rzemieślniczych. Do Laureatów i wyróżnionych w kategorii Czeladnik roku 2021 powędrowało 7 wyróżnień i 3 nagrody główne.



Wśród wyróżnionych znaleźli się nasi absolwenci:

Łukasz Urbański - elektromechanik pojazdów samochodowych

Rafał Rojewski – kowal.

Gratulujemy!

Konkurs stołów bożonarodzeniowych

Bombki, świeczki, białe obrusy, świąteczne ozdoby... Tym charakteryzuje się konkurs na „Najpiękniejszy stół Bożonarodzeniowy” organizowany w naszej szkole.

15 grudnia 2022 r. odbyła się kolejna edycja konkursu i udało się przystroić 9 stołów. Uczniowie byli oceniani za własnoręcznie zrobione ozdoby, pomysłowość i zachowanie tradycji świątecznej.

Nad całością konkursu czuwały: Pani Edyta Samson, Pani Barbara Piechota.

Komisja w składzie:

Marek Skoraszewski - Starszy Cechu

Lidia Lorencka – Kierownik Biura Cechu

Katarzyna Bartczak – Dyrektor Szkoły Rzemieślniczej

oceniła pracę uczestników konkursu i przyznała następujące miejsca:

1 miejsce

Julia Szkudelska kl. III b

opiekun Edyta Samson

2 miejsce

Aleksandra Prus kl. III c

Wioleta Dziubczyńska kl. III c

opiekun Kazimierz Jętczak

Dwa równorzędne 3 miejsca

Emilia Woźniak kl. III c

Aleksandra Śliwczyńska kl. III c

opiekun Barbara Piechota

Samanta Pietrzykowska kl. I c

Wiktoria Śrutowska kl. I c

opiekun Karina Maciejewska

