

GASTROZETKA

Gazetka Samorządu Uczniowskiego
Zespołu Szkół Gastronomicznych

Numer 1 (5)/2008/2009 (wrzesień)



Sprzątanie świata 2008

Spis treści:

1. Po wakacjach
 2. Nowa szkoła
 3. Sprzątanie świata
 4. Współpraca ZSG z zagranicą
 5. Wolontariat w ZSG
 6. Sport – samoobrona
 7. Troszkę humoru
 8. Kącik kulinarny
-



Wakacje znów będą!

Witamy wszystkich po dwumiesięcznej, przez wszystkich wyczekiwanej przerwie w szkole. Na pewno każdy z nas czuje żal, że wakacje minęły tak szybko, ale nim się obejrzymy będzie Boże Narodzenie, Wielkanoc i... klasyfikacja końcoworoczna ;) Serdecznie gratulujemy promocji do kolejnych klas, zdanych poprawek, a niezdane niech będą lekcją, że warto spędzić czas w ciągu roku przy książkach, by później mieć to "z głowy" i móc cieszyć się zupełnie wolnymi dwoma miesiącami...

Mamy nadzieję, że wakacje udały się każdemu z Was, że nie było żadnych wypadków i wszyscy są zadowoleni, wypoczęci, zwarci i gotowi do pracy w nowym roku szkolnym. Życzymy wszystkim sukcesów i motywacji do nauki!

Byle do czerwca :) [lub do kwietnia, Maturzyści ;)!]

Drodzy Pierwszoklasiści!

Serdecznie Was witamy w gronie uczniów ZSG. Mamy nadzieję, że nie żałujecie wyboru i podoba Wam się w naszej, teraz wspólnej, szkole. Jeżeli macie żal, że wolne dobiegło końca, to mam dla Was dobrą wiadomość:

Tutaj rok szkolny mija tak samo szybko, jak wakacje;

Szkoła organizuje dużo konkursów, myślę, że każdy znajdzie coś dla siebie. Tradycją jest też festyn, który staje się wspaniałą okazją do zabawy, wykazania się talentem zarówno sportowym, kucharskim jak i

plastycznym. SKS-y z różnych dziedzin sportu także umilą wolny czas po szkole.

Nauczyciele nie są tacy źli, na jakich wyglądają, - są ludźmi i często można z nimi porozmawiać nie tylko na tematy związane z danym przedmiotem, którego uczą.

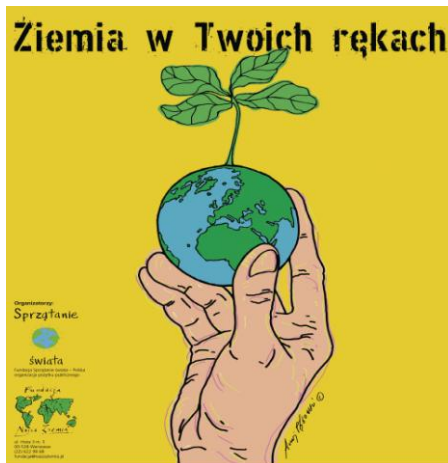
Życzymy sukcesów w nowej szkole, nie zrażajcie się początkami, te mają w zwyczaju być trudne;)

N

Sprzątanie Świata 2008

Akcja *Sprzątanie Świata* została wymyślona w 1989 roku w Australii przez biznesmena i żeglarza Iana Kiernana, który chciał poprawić stan Zatoki Sydneyjskiej, nad którą mieszkał. W tym celu udało mu się zmobilizować 40 tys. osób, które pracowały społecznie nad oczyszczaniem zatoki z całych ton plastikowych śmieci, butelek, a nawet wraków samochodów.

W kolejnych latach akcja zataczała coraz szersze kręgi. Za sprawą mieszkającej w Australii pani Miry **Stanisławskiej-Meysztowicz** trafiła również do Polski. Tegoroczne hasło akcji brzmiało *Ziemia w Twoich rękach*. W naszej szkole akcja odbyła się w środę 17 września.



Już w poniedziałek, 15 września, w szkole pojawiły się plakaty i informacje na temat akcji przygotowane przez Samorząd Uczniowski. W *Sprzątaniu Świata* brały udział 4 klasy: 1 La, 1 Lb, 1 Tc, 2 Ta. Łącznie około 80 uczniów,

którzy pod opieką
nauczycieli: Anny
Marciniak, Ewy
Świątek, Grażyny
Kuczaj i Józefa
Pietrzaka
porządkowali tereny
wokół szkoły
(trawniki, boiska).



Akcja odbyła się dzięki
współpracy

Szkolnego Zespołu ds. Promocji Zdrowia i Samorządu Uczniowskiego. Mimo że było to *sprzątanie* była to także znakomita zabawa i okazja do bliższego poznania się pierwszaków i ich nauczycieli. Mimochodem połączyliśmy przyjemne z pożytecznym.

Rok szkolny 2007/2008 bogaty we współpracę z zagranicą

Nie pamiętam roku szkolnego w ZSG, który by obfitowałby w tyle spotkań międzynarodowych (w tym głównie z młodzieżą niemiecką) jak ten, który mamy właśnie za sobą. Zespół Szkół Gastronomicznych współpracuje z kilkoma szkołami z zagranicy w tym głównie z placówkami w Niemczech. W ubiegłym roku szkolnym miały miejsce aż dwa siedmiodniowe spotkania młodzieży we Wrocławiu:

- Październik 2007 (z CJD Olpe k/Essen)
- Czerwiec 2008 (z KBZ für Riesa k/Drezna).

Wymiany te były w głównej mierze dofinansowane przez PNWM (Polsko Niemiecka Współpraca Młodzieży) z główną siedzibą w Poczdamie i Warszawie.

Uczniowie naszej szkoły brali również udział w dwóch tygodniowych spotkaniach w Niemczech: „Seminarium Europejskie



oraz Dni Sportu z Przygodą”:
Wrzesień 2007 (Essen)
Czerwiec 2008 (Olpek/Essen) W spotkaniach tych uczestniczyła młodzież z Polski, Niemiec, Słowacji, Węgier, Rosji oraz Bośni i Hercegowiny.

Głównym organizatorem 3 z tych spotkań była p. M. Świercz (nauczyciel j. niemieckiego). Osobom wspomagającym pobyt gości z Niemiec: p. A. Zajchowskiej, p. K. Tomaszewskiej, p. M. Czekiel (Markowskiej), p. A. Łagowskiej oraz p. J. Pietrzakowi serdecznie dziękuję za pomoc. Szczególne podziękowania kieruję do p. Dyrektora Szumilaka za wsparcie przy wszelkich trudnościach organizacyjnych. Organizacją czerwcowego wyjazdu do Essen zajmowała się p. B. Bobińska-Perechubko.

Pisząc o współpracy z zagranicą nie należy też zapomnieć oczywiście o kwietniowym Międzynarodowym Konkursie Czterech Miast Halle-Stadthagen-Tapolca(Węgry)-Wrocław, który to, co roku, odbywa się w kolejnym z wymienionych miejsc.

W lutym 2008 kilku uczniów naszej szkoły wraz z p. Dyrektorem Szumilakiem i p. Świercz wzięło również udział w 2-dniowym spotkaniu przygotowawczym dotyczącym realizacji kolejnych wymian.

Zdjęcia i komentarze ze spotkań znajdują się w gablocie na 3 piętrze.

Zapraszamy do oglądania! ☺

A o wrażenia ze spotkań prosimy pytać uczestników ☺

Monika Świercz

Salon Wolontariatu

Pomaganie ludziom jako misja

Prelekcją Towarzystwa Pomocy Głuchoniewidomym rozpoczął działalność 19.09.2008 r. Salon Wolontariatu ZSG, prowadzony przez panie profesor Irene Beker i Krystynę Walczak. Właśnie z inicjatywy

pani Ireny Beker i na jej zaproszenie mogliśmy spotkać się z członkami Towarzystwa oraz poznać zasady działalności i cele organizacji założonej w 1991 roku (we Wrocławiu w 1995 r.). Dowiedzieliśmy się, że Towarzystwo wspiera edukację dzieci i zatrudnianie dorosłych głuchoniewidomych, prowadzi rehabilitację indywidualną i grupową w miejscu zamieszkania, szkoli wolontariuszy i specjalistów do pracy z osobami głuchoniewidomymi.

Nadrzędnym celem jest nie tylko popularyzacja wiedzy o głuchoniewidomych i konkretna pomoc, ale przede wszystkim idea wyciągnięcia tych osób z izolacji. Istnieje możliwość zostania asystentem osobistym, czyli pomagania ludziom, z którymi można normalnie rozmawiać oraz pomagania jednocześnie w załatwianiu różnych spraw urzędowych i życiowych. Pamiętajmy o głównej intencji – misji Stowarzyszenia, gdyż w naszym współczesnym świecie, w którym liczą się przede wszystkim zdrowie, sukces i pieniądze, ludzie ci spychani są na margines życia, mają trudności z najprostszym funkcjonowaniem społecznym i często egzystują w zupełnej izolacji. My także, w imię zwykłej ludzkiej solidarności, jesteśmy odpowiedzialni za to, by im pomóc.

Jak można zacząć współpracę z Towarzystwem? Choćby tak... 17 października 2008 roku odbędzie się wycieczka organizowana przez TPG na Ślężę. Wszyscy otrzymaliśmy na nią zaproszenie i możliwość uczestniczenia. Na wycieczki szkolne jeździmy chętnie; ilu z nas znajdzie czas, aby tam pojechać z głuchoniewidomymi?

Kontakt z Towarzystwem:

www.tpg.org.pl

lub Katarzyna Pawełczyk catherinapaulus@wp.pl 668, 345-306

Marek Misiak marek.misiak@friend.pl 607, 983-232

lub przez nasz szkolny wolontariat.

Wolontariat w ZSG

W drugim roku działalności wolontariat szkolny w ZSG kontynuuje pracę z roku poprzedniego, jednocześnie rozszerzając i wzbogacając zakres swojej aktywności. Jeśli masz dobre serce i lubisz pomagać innym, zgłoś się do naszego stowarzyszenia i podejmij pracę w najbardziej odpowiadającej Ci dziedzinie.

Mimo że pierwsze spotkanie odbyło się w połowie września, nadal mile widziani są chętni do współpracy w różnych sekcjach, np. teatralnej, dziennikarskiej, reklamowej, a zwłaszcza interwencyjnej związanej z konkretną pomocą potrzebującym. Kontynuujemy działania polegające na współpracy z osobami i instytucjami realizującymi ideę wolontariatu w działaniach na rzecz społeczności szkolnej jak i środowiska lokalnego, a także staramy się pomagać młodzieży poza krajem (np. z Kresów Wschodnich i Lwowa oraz z Afryki). Bierzymy udział w akcji *Sprzątanie Świata*, odwiedzamy Dom Samotnej Matki i domy dziecka, współpracujemy z Domem Seniora, bierzemy udział w Festiwalu Kulinarnym *Kuchnie Wrocławia* i pomagamy we Franciszkańskiej Kuchni Charytatywnej. Działań jest wiele i każdy może wybrać coś dla siebie, a towarzyszą nam osoby prowadzące wolontariat w naszej szkole - panie prof. Wiesława Barcicka, Irena Beker i Krystyna Walczak. Koordynatorem całości jest pani psycholog Agata Szerwerska – Wąsik. Do nich zawsze można się zwrócić.



**Zapraszamy do współpracy –
zespół wolontariuszy ZSG**

Samoobrona

Wiele kobiet, zarówno młodszych jak i starszych boi się wychodzić po zmroku bez męskiej obstawy, niestety słusznie, bo również za dnia ulice trudno uznać za bezpieczne. Niebezpieczeństwo

napadu grozi nie tylko w przejściach podziemnych, mało zaludnionych parkach, czy pustych uliczkach.

Obojętność ludzi sprawia, że także w tłumie zagrożenie atakiem nie maleje. Kobiety radzą sobie ze strachem na różne sposoby. Kupują rozpylacze gazów, czy też paralizatory, proszą o pomoc męską część znajomych, chodzą grupami i zaprzatają sobie głowę wymyślaniem kolejnych pomysłów na odstraszenie potencjalnych napastników. Do zapewne już licznego ich grona - oczywiście pomysłów, a nie napastników, można dodać kolejne hasło – **samoobrona**.

Obecnie większość szkół sztuk walki tworzy grupy treningowe tylko dla kobiet, nastawione na poznanie skutecznych metod samoobrony, bez konieczności wkładania olbrzymiego wysiłku i czasu w doskonalenie umiejętności. Tworzone są też specjalne systemy samoobrony dla kobiet, odcinające się od tradycyjnych sztuk walki.

Jedną z kilku metod przeciwdziałania przemocy wobec kobiet jest **WenDo**, wymyślone około 30 lat temu w Kanadzie. WenDo znaczy „Droga Kobiet” i od samego początku było tworzone nie jako szkoły walki, lecz szkoły samoobrony dla dziewcząt i kobiet, czyli osób najbardziej narażonych na przemoc. Od początku łączyło ono sztukę samoobrony fizycznej z samoobroną psychiczną. WenDo trafiło z Kanady do Europy Zachodniej i rozwijało się bardzo szybko. Wzbogacane było o coraz nowsze elementy i pomysły na to,

jak bronić się przed atakiem, a przede wszystkim, jak do niego nie dopuścić. Wykorzystywane techniki nie wymagają nadzwyczajnej sprawności fizycznej. Są skuteczne dla kobiet w każdym wieku, bez względu na to, jaką siłą dysponują.



WenDo jest sztuką samoobrony, która przywiązuje wielkie znaczenie do asertywności - nikt nie ma prawa naruszać naszych granic. W Polsce działa 16 trenerek WenDo, a podstawowy kurs trwa 12 godzin.

Kolejnym systemem samoobrony,

który stworzony został wyłącznie dla kobiet to WSDP (Women`s Self Defence Program). Szkolenie rozpoczyna się od nauki rozpoznawania sytuacji zagrożenia i unikania ich, treningu pewności siebie oraz zachowania przy spotkaniu z napastnikiem. Uczestniczki zajęć uczą się rozwiązywania konfliktów poprzez fizyczną i słowną samoobronę. WSDP obejmuje trening psychologiczny i praktyczną naukę skutecznych technik, przeznaczonych dla każdej kobiety, niezależnie od jej warunków fizycznych. Większa część kursu to ćwiczenia psychologiczne: inscenizacje realnych sytuacji, nauka ruchu, gestykulacji, praca z głosem, trening mobilizacji wewnętrznej i osvajania się z zagrożeniem. W czasie zajęć kursantki mogą poćwiczyć walkę z instruktorem przebranym w specjalny strój ochronny, umożliwiający bezpieczne przyjmowanie nawet najmocniejszych uderzeń.

WSDP trenują kobiety w wieku od lat 15 do 70, niezależnie od stanu zdrowia. Bywają sytuacje, w których trudno się obronić, ale gdy nie ma innego wyjścia - trzeba podjąć próbę. Atak zazwyczaj zaczyna się od słownej zaczepki, popchnięcia, szturchnięcia. Jeżeli reakcja i będzie odpowiednia, być może na tym się skończy. Nie atakuje się kobiet idących z podniesioną głową.

Najczęściej mężczyzna nie ma ochoty stracić wiele energii, szuka łatwej ofiary, nad którą będzie miał przewagę. Jeżeli już musimy się bronić to pamiętajmy, że strach jest silną emocją, a silne emocje



potrafią wywoływać zdecydowane działanie. Kiedy jest się przerażonym, we krwi pojawia się adrenalina, która daje niezwykłą

odporność na ból, siłę i przyspiesza nasze ruchy. Można wtedy biec o wiele szybciej, bić o wiele mocniej i krzyczeć o wiele głośniejsze. W chwili, kiedy jesteś przerażona pamiętaj o głębokim oddychaniu. Posłuż się efektem zaskoczenia robiąc coś, czego napastnik nie będzie się spodziewał. Nie masz szans na wygraną walkę, jeśli będziesz myślała, że przegrasz – pozytywne nastawienie to 50% sukcesu. Reaguj od razu, gdy tylko zostaniesz zaatakowana. Jeżeli myślisz, że nie potrafisz, idź na kurs samoobrony, a po nim zmienisz zdanie.

Katarzyna Rybicka

OGŁOSZENIE DLA PRZYSZŁYCH DZIENNIKARZY!!!!!!!

Zapraszamy do współpracy młodych adeptów sztuki dziennikarskiej. Czekamy na Wasze pomysły artykułów, rubryk tematycznych itp. Spotkanie organizacyjne **czwartek 9 października godzina 13 30 sala 411 –gabinet Samorządu Uczniowskiego ZAPRASZAMY**

Historia – wycinki z zeszytów i prac pisemnych – w kolejnych numerach rodzinie z innych przedmiotów

- A było ich tysiące, a nawet setki.
 - Anders był umundurowany aż po pas.
 - August II był elektorem Saksonii.
 - Barbarzyńcy byli bardzo miłymi i uprzejmymi ludźmi.
 - Całemu oddziałowi wojska złożono najserdeczniejsze życzenia ekshumacji.
 - Car się zlitował i zamienił mu karę śmierci na żywot wieczny.
 - Cesarz Klaudiusz był nieśmiały, więc nie odważył się zabić swojej żony.
 - Chłop pańszczyźniany chodził przygarbiony, bo mieszkanie było za ciasne.
 - Chłop pańszczyźniany musiał znosić panu jajka.
 - Chłopi chodzili po polu pionowo i poziomo.
 - Chrobry pomógł odzyskać tron swojemu zięciowi Świętopchełkowi.
 - Chrobry złożył do papieża podanie o koronę.
 - Człowiek współczesny powstał dzięki ludziom pierwotnym.
-

Z okazji Waszego Święta - my, dziewczyny z Gastronomika, życzymy każdemu chłopcu:

- Dziewczyny - tylko tej najfajniejszej,
- Ciastek - tylko tych najśłodszych,
- Samochodów - tylko tych najszybszych,
- Zabaw - tylko najweselszych,
- Przygód - tylko najciekawszych,
- ... i butów - takich, co najłżejsze, w których wszędzie mógłbyś dotrzeć!

Kącik kulinarny

Rozpoczynamy działalność nowej rubryki – powinna być Wam bardzo bliska – czekamy na Wasze przepisy na pyszne dania.



SNICKERS OD STACHA

Ciasto:

7 żółtek
1 szkl. cukru
kostka masła lub margaryny
cukier waniliowy
1 łyżeczka proszku do pieczenia
2,5 szkl. mąki

Piana

7 białek
1 szkl. cukru
2 szkl. orzechów ziemnych

Ubić najpierw białka na sztywną pianę, a następnie dodać cukier i dalej ubijać. Ciasto rozwałkować na blaszce, na ciasto położyć część piany i posypać orzeszkami. Upiec w 180 °C 20-30 min

Z podanych składników zagnieść ciasto i podzielić je na 3 równe części.

Krem:

2 małe puszki lub pół dużej masy krówkowej
20 dkg masła
10 dkg margaryny
cukier waniliowy

Najpierw utrzeć masło i margarynę z cukrem, następnie dodać masę krówkową. Upieczone i ostudzone placki posmarować i przełożyć masą. Wierzch placka posmarować resztą masy i poleać polewą czekoladową lub inną według uznania.

Przy powstaniu *Gastrozetki* pracowali: Natalia, Staszek. Specjalne podziękowania za współpracę dla Pań Krystyny Walczak, Katarzyny Rybickiej, Moniki Świercz

Opieka nad całością: Magda Prochorowicz