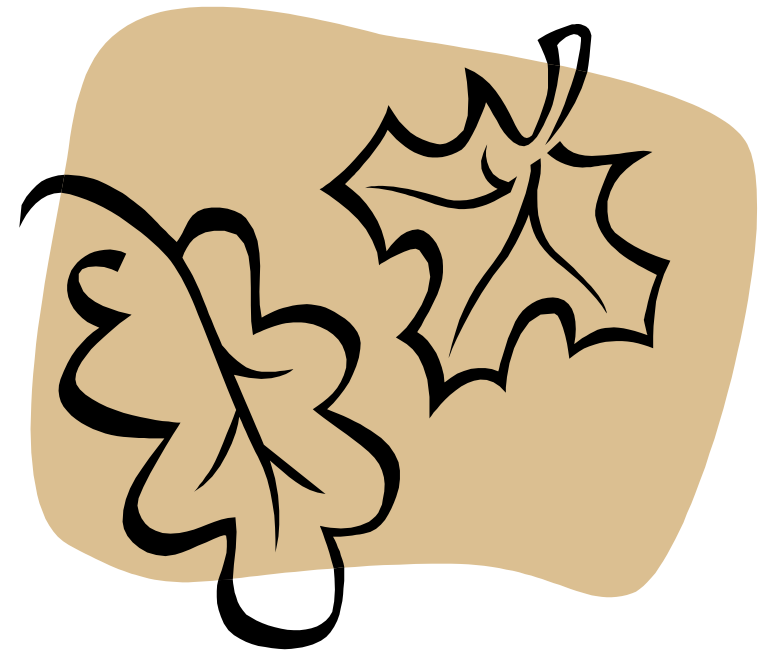
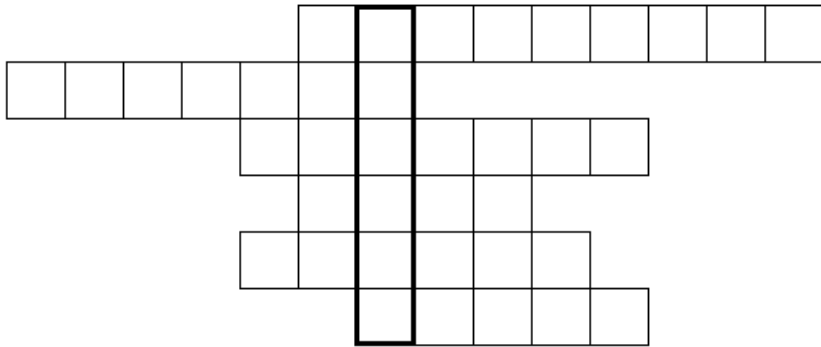




Szkolne Wieści

Gazetka szkolna ZSB-E 2014 Wyd. XXII Nr 2 2014/15

1. Najmniejszy pies świata
2. Odmiana świnki morskiej
3. Kot "szmaciana lalka"
4. Władca
5. Bezwłosy kot
6. Diabeł inaczej



Hasło: Wielki przyjaciel Harry'ego Pottera to.....

Redakcja: Sebastian Krawczyk, Patryk Dąbek

Opiekun: Krystyna Głowczak

Samorządność w naszej szkole, czyli już po wyborach!!

przewodnicząca **Alicja Kotecka kl. A4**

zastępca przewodniczącej **Weronika Wasińska kl. BG3**

skarbnik **Filip Kurzaj kl. E1**

protokolant **Adrian Kukulka kl. BG3**

członkowie zarządu: **Dawid Czerniewicz kl. MZI1, Gracjan Bober kl. BG3**

To nasz Samorząd Uczniowski, do nich możemy zwracać się z różnymi sprawami uczniowskimi i nie tylko .

Jakie pasje i zainteresowania ma współczesna młodzież?

A może właśnie czego nam brak? Ile godzin wczoraj wpatrywałem się w monitor komputera? Może ile facebook'owych wiadomości wysłałam do koleżanki, mając na językach chłopaka, który spojrzał się na nią inaczej niż zwykle...

Tak. Właśnie na tylko takich płytkich zajęciach zamyka się nasz świat. Brakuje nam jakiegokolwiek, choć małej, pozytywnej myśli, by podjąć w sobie jakieś nowe działanie. Nie mówię o zdobywaniu szczytu czy wydaniu debiutanckiej płyty.

Często czujemy się również zagubieni i szukając swojego punktu zaczepienia i tak ostatecznie rezygnujemy po pierwszym nieudanym rysunku, źle rozegranym meczu czy też źle trzymany strunach gitary. Potrzeba nam mobilizacji! Siły napędowej, która będzie nas pchała naprzód. Często taką siłą okazuje się być drugi człowiek, bratnia dusza, która ciepłym słowem nastraja nas na dalsze poznawanie świata.

Ja być może właśnie w takim pisaniu odnalazłam taką iskierkę, dzięki której łatwiej mi będzie poznać siebie. Życzę Wam, abyście doświadczyli w najbliższym czasie chwili, w której będziecie, pewni siebie, mogli powiedzieć "Tak! To jest to." Aby żadna Wasza podjęta decyzja nie okazała się być pomyłką czy też rozczarowaniem, a początkiem wspaniałej przygody, być może nawet początkiem kariery i życiowej drogi. ;)

Magdalena A3

Stypendium Prezesa Rady Ministrów

Stypendystą ostrowskiego Zespołu Szkół Budowlano-Energetycznych został Krzysztof Kempa.



Skąd moda na kierunki „kolejowe”?

To, co mnie skłoniło do podjęcia decyzji o wyborze tego profilu, to głównie gwarancja pracy po ukończeniu szkoły. A przecież o pracę teraz tak ciężko!! Oraz możliwości zawodowe, dzięki którym będę mógł spełniać się w innych zawodach. Nie ukrywam też, że ważna dla mnie jest możliwość uzyskania stypendium za średnią 3.5, co jest naprawdę dużą motywacją do nauki.

Maciej

Tym, co skłoniło mnie do wybrania właśnie tego kierunku jest lokalny patriotyzm do miejsca, z którego pochodzę. Równie ważną rzeczą, która miała wpływ na tą decyzję, jest dawne określenie, czy miano mojego miasta, jakie zyskało na przestrzeni lat, a mianowicie "miasto kolejarzy", a dziś utracone. Stąd chęć kultywowania i krzewienia pamięci o pięknej historii kolejnictwa w Ostrowie Wielkopolskim.

Jakub

Najlepsze indywidualne wyniki sportowe:

Konkurencja	Miejsce	Nazwisko i Imię	Klasa	Wynik	Opiekun
m 1500	III	Sobczak Paweł	B2b	4,36,79	Marek
m kula	III	Kraska Kamil	AB1	11,33	Biegański
m 3000	IV	Krawczyk Dawid	MZS1	11.13,57	
m 1500	V	Chrostek Patryk	MZS1	4.43,05	
k 200	V	Mazur Daria	AB1	33,04	Hanna Idczak – Biegańska
k 1500	VI	Szymańska Anna	B1	7.04,85	
BOKS – XXII Ogólnopolski Turniej	I	Szymańska Anna	B1	-	Klub sportowy KBC Raszków

Stypendia Starosty Ostrowskiego

Wybrańcami nagrodzonymi za osiągnięcia naukowe i pasje sportowe okazali się Sebastian Krawczyk, Łukasz Krupa, Klaudia Matuzelska, Karolina Wojtkowska, Bartłomiej Wasieła.

Oto komentarze niektórych uczniów:

Otrzymałem stypendium starosty i bardzo się z tego cieszę. Wyróżnienie to przyznano mi za szczególne osiągnięcie w dziedzinie sportu. Konkurs, w którym brałem udział odbył się w Białymstoku. Wydarzenie to nosiło nazwę Finał Krajowego Konkursu Wiedzy Olimpijskiej", należało wykazać się wiedzą na temat igrzysk olimpijskich, a dokładnie od Chamonix do Soczi. W kategorii szkół ponadgimnazjalnych zająłem 3 miejsce w Polsce, a w kategorii najlepsze województwo, jako Wielkopolska, drużynowo zajęliśmy 1 miejsce.

Bartek

Cieszę się bardzo, że otrzymałem stypendium, zawsze, jak to mówią, trochę grosza się przyda, zwłaszcza teraz. Ale nie po to się uczę, bo właśnie za wyniki w nauce uzyskałem to wyróżnienie, ale po to, by osiągnąć coś w życiu. Mam swój cel, do którego dążę, a wiedza jest do jego osiągnięcia niezbędna. Uczę się na tyle, na ile jest mi to potrzebne. Zawsze to jakieś osiągnięcie i wsparcie dla osób, które nie lekceważą szkoły.

Sebastian

XV Olimpiada Sportowo – Zdrowotna szkół ponadgimnazjalnych miasta i powiatu ostrowskiego pod hasłem „Życie bez nałogów”.

Olimpiada miała charakter sportowo – rekreacyjny oraz edukacyjno – oświatowy. **Drużyna ostrowskiego ZSB-E zajęła II miejsce.**

Zestawienie wyników sporządziła pani mgr Hanna Idczak – Biegańska

Praktyki w Anglii

Plymouth. Piękne wybrzeże Atlantyku, wyjątkowa architektura miasta, a w jego centrum My-dzielna piątka wraz z opiekunem. Podróż, choć bardzo długa i męcząca, okazała się być początkiem niepowtarzalnej dwutygodniowej przygody. Początkowo przerażeni obcym krajem i językiem, ale w świetnych humorach, dzielnie przez niespełna 10 dni zdobywaliśmy doświadczenie zawodowe w dwóch przepięknych rezerwatach: Saltram House i Mount Edgcombe Country Park. Nawet zmęczenie codziennym obowiązkiem wczesnego wstawania nie przeszkadzało nam w tym, aby po pracy spotykać się z całą grupą w centrum miasta i oddawać się do reszty zakupom oraz pięknym widokom zachodów Słońca nad wybrzeżem. Najmocniej jednak pochłonęła nasze serca wycieczka do Land's End- końca i zarazem początku Wielkiej Brytanii. Tam nawet niebo było bardziej błękitne, a widoki jakich doświadczyliśmy, zapierały dech w piersiach.

Dwa tygodnie dla każdego ucznia to 10 dni nauki, dziesiątki odbytych zajęć lekcyjnych i rutyna dnia codziennego... Są jednak miejsca, gdzie nie przeszkadza wczesna pobudka czy myśl, że dziś znów ten sam obowiązek i ci sami ludzie. Pobyt w Wielkiej Brytanii ukazał mi, jak mało jeszcze o życiu wiem, jak wiele miejsc mogę jeszcze zobaczyć i doświadczeń mogę jeszcze zdobyć. Czy pojechałabym jeszcze raz? Pewnie! Dajcie mi tylko kilka dni na upchnięcie bliskiej osoby w bagaż, bo Skype na odległość tysięcy kilometrów nie zawsze odpowiada. ;)

-jedna z uczestniczek projektu

Magdalena A3

Praktyki w Niemczech

Piątego października br. 14 osób z naszej szkoły wyjechało do Niemiec na praktyki zawodowe. W tej grupie byłem również ja. Około godziny 21 dotarliśmy do ośrodka naszego szkolenia. Na miejscu czekała na nas kolacja. Zakwaterowanie dostaliśmy w jednym z internatów. Następnego dnia po śniadaniu zwiedzaliśmy ośrodek. Odbywało się tam mnóstwo szkoleń w różnych specjalizacjach. Nasze szkolenie trwało dwa tygodnie, ale również co kilka dni wyjeżdżaliśmy na wycieczki. W ośrodku można było pograć w kręgle, bilard i tenisa stołowego. Wyjazd do Niemiec zaliczam do udanych i chętnie powtórzyłbym te wyprawę.

- uczestnik projektu Roland B3

Sport ... sport ...sport w naszej szkole

wrzesień – październik 2014

Wraz z rozpoczęciem roku szkolnego 2014/2015 uczniowie wszystkich szkół ponadgimnazjalnych powiatu ostrowskiego rozpoczęli rywalizację sportową. Zawody organizuje Międzyszkolny Uczniowski Klub Sportowy. Uczniowie naszej szkoły walczyli o najlepsze wyniki sportowe zarówno w grach zespołowych jak i w dyscyplinach indywidualnych.

Zawody sportowe z udziałem uczniów ZSB-E:

1.	Turniej „Dzień Piłkarza” dla klas I
2.	Mistrzostwa Powiatu Ostrowskiego w Lekkiej Atletyce dziewcząt i chłopców
3.	Mistrzostwa Powiatu Ostrowskiego w Drużynowych Biegach Przełajowych
4.	Mistrzostwa Powiatu Ostrowskiego w Halowej Piłce Nożnej
5.	Mistrzostwa Powiatu Ostrowskiego w Tenisie Stołowym dziewcząt i chłopców
6.	Mistrzostwa Powiatu Ostrowskiego w Pływaniu dziewcząt i chłopców
7.	Mistrzostwa Powiatu Ostrowskiego w Piłce Ręcznej

Najlepsze wyniki sportowe w rywalizacji drużynowej:

Lp	Wynik sportowy	Opiekun
1.	I miejsce w Turnieju „Dzień Piłkarza” dla klas I	Krzysztof Koper
2.	III miejsce w Mistrzostwach Powiatu Ostrowskiego w Piłce Ręcznej	Krzysztof Kokot
3.	III miejsce w Mistrzostwach Powiatu Ostrowskiego w Halowej Piłce Nożnej	Krzysztof Koper
4.	VI miejsce w Mistrzostwach Powiatu Ostrowskiego Tenisie Stołowym Dziewcząt	Hanna Idczak - Biegańska
5.	VI miejsce w Mistrzostwach Powiatu Ostrowskiego Tenisie Stołowym Chłopców	Krzysztof Kokot
6.	VII miejsce w Drużynowych Mistrzostwach Powiatu w LA	Marek Biegański

WYSTRZEGAJ SIĘ: orzechów solonych i smażonych, w posypkach, w miodzie.

WYSTRZEGAJ SIĘ: smażonych i panierowanych mięs, tłustych wędlin, pasztetów, kielbas, podrobów, parówek o zawartości mięsa mniejszej niż 85%, smażonych i panierowanych ryb, konserw mięsnych i rybnych.

WYSTRZEGAJ SIĘ: większej ilości jaj w ciągu tygodnia, jajecznicy z bekonem i skwarkami.

WYSTRZEGAJ SIĘ: pełnego mleka powyżej 2% tłuszczu, serów żółtych i pleśniowych, śmietany, tłustego twarogu.

WYSTRZEGAJ SIĘ: napojów gazowanych i słodzonych, alkoholu w dużych ilościach, zbyt dużej ilości kawy.

Stosujcie powyższe zalecenia, a dożyjecie 100!!

- uczestnik projektu

Co w trawie piszczy, czyli jak żyje się młodzieży w naszej szkole???

- Całkiem nieźle, ale zbyt wiele trzeba się uczyć, a mnie się już nie chce!! Marzę o wakacjach no tak będzie przerwa świąteczna ☺
- Chciałbym już skończyć szkołę! To chyba nastąpi w kwietniu, może wytrzymam.
- Żyje się „spoko”! Trochę nauki, fajni kumple. Tak jakoś leci.
- Byle do przodu! Ja zawsze odliczam do piątku.
- Może być! Nie jest źle,tylko te kolejki do szatni! ☹

To wybrane odpowiedzi
naszych kolegów

W dniach 5.10.2014-17.10.2014 uczestniczyłem w wyjeździe do Niemiec w celu odbycia praktyki zawodowej. Konkretnie praktykę odbywaliśmy w Rohr-Kloaster, położonym w landzie Turynia. Wyjazd był jak najbardziej na "plus": świetny krajobraz, bardzo mili i sympatyczni ludzie, smaczne jedzenie, warunki mieszkaniowe dobre, praktyka zawodowa ciekawa, miła atmosfera (mam tu na myśli fajną ekipę z "budowlanki"), ciekawie spędzany czas wolny (oczywiście po odbytej praktyce: kręgle, bilard, rowery) - więc i rozrywki nie brakowało. W dniu meczy polskiej reprezentacji, patriotycznie nastawieni, kibicowaliśmy naszym. Czas praktyki bardzo szybko minął! Osobiście z chęcią mógłbym taki wyjazd powtórzyć, ale z tą samą "paczką"!!! ☺

- uczestnik projektu Łukasz
B3

Co najczęściej kupujemy???? Okazuje się, że same niepotrzebne rzeczy!!!!

Prawie jedna czwarta Polaków przyznała w badaniu TNS Polska, że zdarza im się kupować niepotrzebne rzeczy. Im wyższe dochody i wykształcenie - tym częstsze wyznania tego typu. Do zakupu niepotrzebnej rzeczy w ciągu ubiegłego roku przyznało się 58 proc. z 1000 ankietowanych Polaków. 39 proc. szacuje, że wydało w ten sposób do 500 zł, 43 proc. nie potrafi podać kwoty nawet w przybliżeniu.

Najczęściej kupowanymi rzeczami, które wcale nie są nam potrzebne, to ubrania i obuwie. Często kupujemy też zbędne sprzęty kuchenne i urządzenia do utrzymania domu. Polacy lubią też kupować sprzęt elektroniczny, który ma służyć rozrywce oraz telefony. Koniecznie trzeba posiadać najnowocześniejszy!!! Wszystko wskazuje na to, że jesteśmy też smakoszami: równie często, co telefony, kupujemy niepotrzebne artykuły spożywcze. Na co jeszcze zdarza się Polakom wydawać niepotrzebnie pieniądze? Oczywiście na kosmetyki!

A Wy, do której grupy się zaliczacie? Zdarza się wam kupić coś niepotrzebnego?
☺

Odżywiam się zdrowo

Klasy trzecie wzięły udział w projekcie „Jestem zdrowy bo zdrowo jem”. Celem przedsięwzięcia było uświadomienie młodzieży konsekwencji złych nawyków żywieniowych ze szczególnym uwzględnieniem takich zaburzeń stanu zdrowia jak: nadwaga, otyłość, niedożywienie, bulimia i anoreksja. Prowadzący wyjaśnili, czym jest zbilansowana dieta oraz poinformowali nas o zaleceniach dotyczących diety i wpływu żywienia na koncentrację czy też zdolność zapamiętywania. Przestrzegali także przed ujemnymi aspektami różnych diet.

Zasady zdrowego odżywiania:

- Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie!!
- Bądź codziennie aktywny fizycznie!!
- Źródłem energii w Twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy!!
- Spożywaj codziennie produkty mleczne: kefir, jogurt, maślanekę sery!!
- Pij dużo wody!! Nie słodkie napoje!!!



WYSTRZEGAJ SIĘ: tłuszczu zwierzęcego w postaci smalcu, słoniny oraz utwardzonych tłuszczów piekarniczych, znajdujących się w pieczywie cukierniczym.

WYSTRZEGAJ SIĘ: węglowodanów prostych w postaci: pszennego pieczywa, pieczywa cukierniczego, ciast, słodczy, wysoko przetworzonych płatków śniadaniowych z dodatkiem cukru, mąki pszennej, gotowych ciastek i wafli oraz białego cukru.

WYSTRZEGAJ SIĘ: warzyw smażonych na tłuszczu zwierzęcym, warzyw przygotowywanych z udziałem dużej ilości soli lub cukru, warzyw konserwowych, owoców w postaci słodkich deserów, dżemów wysoko słodzonych, marmolad