Zespół Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego im. Stefana Batorego KONIN

Pr(z)ymusek

Nowy Samorząd Uczniowski ZS CKU

Na początku października odbyły się wybory do Samorządu Uczniowskiego. Jak pewnie wszyscy wiedzą, przewodniczącą została Adrianna Gabryś z klasy 2HI, zastępcą Sandra Filipczak z klasy 2E, a skarbnikiem i protokolantem Klaudia Nawrocka z klasy 1PB. Opiekunem SU jest pani Marta Sieradzan. Uczennicom serdecznie gratulujemy kadencji.

Z Sandrą zostawała przeprowadzona rozmowa na temat tego, co dziewczyny chciałyby zrobić w naszej szkole w tym roku szkolnym. W planach jest między innymi założenie szkolnej sieci Wi-Fi czy zakup stojaków na rowery. Może są to skromne plany, ale praca w samorządzie to ciężki obowiązek. Dziewczyny będą pracować nad tym, aby każdy uczeń tej szkoły, pierwszak i maturzysta, czuł się tutaj jak najbardziej swobodnie.

Niewiele osób zdaje sobie sprawę, że bez Samorządu Uczniowskiego szkoła funkcjonowałaby o wiele gorzej, a uroczystości szkolne byłyby ograniczone do minimum przez słabą organizację.

Shoes Eco Design – III miejsce w konkursie międzyszkolnym Startup Shaker

Finał kampanii informacyjno-promocyjnej o nazwie "Być przedsiębiorcą" w ramach programu wspierania przedsiębiorczości, organizowanego przez Urząd Miasta w Koninie odbył się 22 listopada 2018 roku.

8 i 9 listopada 2018 Pani Arleta Radomska oraz uczniowie klasy 2E technikum ekonomicznego o specjalności administracja celno-skarbowa, brali udział w warsztatach Startup Shaker w Konińskim Domu Kultury.

Nikt nie spodziewał się jak ciężką pracę będą musieli wykonać. Po warsztatach pracowali dalej. Przygotowali prezentację własnego pomysłu na biznes- ręczne przygotowanie ekologicznych ozdób do butów, z odzyskanych surowców z procesu upcyclingu m.in. płyt CD, plastiku, czy płyt PMMA.

22 listopada zaprezentowali swój pomysł, przedstawiając również prototypy przygotowanych własnoręcznie ozdób. Komisji się spodobało- **uczniowie ZS CKU zajęli III miejsce.** Serdecznie gratulujemy!

MIDWAY— II miejsce ZS CKU

W naszej szkole uczy się wiele utalentowanych osób. Dzięki ich integracji powstał zespół muzyczny MIDWAY, który pod opieką Pana Marcina Pawlika odnosi wiele sukcesów. Pomysłodawcą nazwy zespołu jest Bartek Walentynowicz z klasy 2E. Do zespołu może dołączyć każdy uczeń, który chce nauczyć się grać na instrumentach lub rozwinąć swoje umiejętności muzyczne czy wokalne.

19 listopada na Międzyszkolnym Przeglądzie Piosenki Żołnierskiej i Patriotycznej w Młodzieżowym Domu Kultury w Koninie **zespół MIDWAY zdobył drugie miejsce** w kategorii chóry i zespoły. Gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!

Domowe sposoby na przeziębienie- metody, leczenie kataru i kaszlu

W jesienno-zimową pogodę nietrudno o infekcje i wirusy. Nieraz zdarza ci się przemarznąć i wrócić do domu całkowicie zziębniętym, a wówczas łatwo o przeziębienie lub grypę. Oto domowe sposoby leczenia, dzięki którym obejdzie się bez wizyty u specjalisty.

Błędem jest picie gorącej herbaty z cytryną. Witamina C, która występuje w cytrynie, traci swoje właściwości pod wpływem wysokiej temperatury. Dlatego też sok z cytryny należy dolewać do schłodzonych napojów, najlepiej o temperaturze pokojowej. Podobnie jest z piciem herbaty z sokiem malinowym.

Podstawą zdrowej diety, bogatej w witaminy i mikroelementy, są przede wszystkim owoce i warzywa. Jednakże zimą nie mamy dostępu do wielu sezonowych owoców i warzyw. Dlatego też swoją dietę na zimę powinieneś wzbogacić o zdrowe przekąski, takie jak suszone winogrona, jabłka czy banany.

Dobrym domowym sposobem na przeziębienie i suchy kaszel jest natarcie klatki piersiowej kamforą, ciepłe ubieranie się i położenie w łóżku. Ponadto dobrą metodą leczenia przeziębienia, szczególnie suchego kaszlu, jest spożywanie naparów z prawoślazu i lukrecji oraz syropu z czosnku i cytryny.

Domowe sposoby na przeziębienie możesz połączyć ze środkami farmakologicznymi takimi jak: pastylki do ssania na ból gardła, preparaty zwalczające infekcje i stany zapalne gardła, roztwory do udrażniania nosa, syropy o działaniu wykrztuśnym i przeciwkaszlowym.

POWSTRZYMAJ NOWOTWÓR JUŻ TERAZ!!!

Śmiertelne żniwo, jakie zbierają nowotwory mogłoby być mniejsze, gdybyśmy dbali o siebie i systematycznie badali. Z rakiem i innymi nowotworami naprawdę można wygrać! Skąd się bierze rak, jak się go wykrywa i leczy? Jak zapobiegać nowotworom?

Skąd się bierze rak i inne nowotwory?

Atakuje nas blisko 200 różnych nowotworów. Niemal każdy z nich ma inne podłoże i inaczej się rozwija. Naukowcy wciąż próbują dociec, dlaczego i w jaki sposób w organizmie tworzy się ta pierwsza odmienna od innych komórka, z której powstaje guz nowotworowy. Teorii jest wiele. Najwięcej uczonych skupia się na badaniach genetycznych. Ich zdaniem prawdopodobnie o tym, że pojawia się wadliwa komórka, przesądzają uszkodzenia na poziomie DNA. Rak to termin często używany dla określenia nowotworu. Tymczasem rak jest jednym z nowotworów złośliwych. **Pamiętaj - każdy rak jest nowotworem, ale nie każdy nowotwór jest rakiem.**

Profilaktyka raka - niezbędne badania

Każda kobieta musi co miesiąc sama badać sobie piersi - od momentu pierwszej miesiączki aż do końca życia. Jednak samobadanie pozwala wykryć guz dopiero, gdy ma on ok. 1 cm średnicy. Dużo mniejsze zmiany wykrywa mammografia i USG piersi. By odpowiednio wcześnie wykryć raka szyjki macicy, trzeba co roku zgłaszać się na badanie cytologiczne.

Szanse na pokonanie raka w dużej mierze zależą od tego, jak wcześnie zostanie wykryty. Zdecydowana większość nowotworów wykrytych w tzw. przedinwazyjnym (zerowym) stadium rozwoju jest całkowicie wyleczalna. Na tym etapie rozwoju choroby sami nie jesteśmy w stanie zauważyć zmian chorobowych. Z tego powodu systematycznie powinniśmy poddawać się badaniom profilaktycznym.

Spójrz na ludzi i nie bądź obojętny

Wakacje, słońce, piękna pogoda, wypoczynek z rodziną i dobra zabawa ze znajomymi. Czego chcieć więcej? Teraz - w październiku, kiedy pogoda jest paskudna, temperatura oscyluje w okolicach 5°C, a ty, uczniu CKU, wstajesz o 6 nad ranem, czekasz na autobus i marzniesz na przystanku.

Na początku roku szkolnego nie zwracasz na to uwagi. Lekcje są jeszcze lekkie, a pogoda prawie wakacyjna. Jednak z mijającym czasem dostrzegasz, że robi się nieprzyjemnie. W szkole, w pogodzie. Kto wie, może nawet w domu i wśród osób, które cię otaczają. Wśród przyjaciół, kolegów i koleżanek ze szkoły i klasy.
Pewnie teraz, kiedy to czytasz, myślisz, że to tylko takie głupie gadanie. Że przecież nie może być tak źle. Dla ciebie to może brzmieć jak żart. Ale rozejrzyj się wokół, porozmawiaj z bliskimi. Te wyżej wymienione małe rzeczy dla ciebie mogą być niczym, a drugiej osobie mogą niszczyć życie. Nie wszystkie osoby muszą mieć tak silną psychikę jak ty.

Spójrz na ludzi, którzy cię otaczają. Na pewno znajdziesz osobę smutną i przygnębioną. Spróbuj z nią porozmawiać. Nigdy nie wiadomo, może taka zwykła rozmowa pomoże drugiej osobie. Mogą cię otaczać osoby pochodzące z patologicznych rodzin, które ledwo wiążą koniec z końcem, a ty pewnie nawet nie zdajesz sobie z tego sprawy. Ty nie widzisz problemu, a druga osoba może mieć depresję.

Nie bądź obojętny. Otwórz oczy, spójrz na ludzi i zastanów się, kto może potrzebować pomocy.

Nie daj się emocjom– czyli jak radzić sobie ze złością

Złościmy się z wielu powodów. W szkole nauczyciele mają pretensje, dostajemy jedynkę z ważnego sprawdzianu, ktoś odwołał spotkanie. Codzienne życie przynosi tysiące sytuacji, które wywołują złe emocje. Złość to potężna energia. Tłumiona może wybuchnąć ze zdwojoną siłą. Jeżeli wymknie się spod kontroli, stanowi wielką, destrukcyjną siłę, ale uchwycona we właściwym momencie i odpowiednio ukierunkowana może przynieść wiele korzyści. Pod wpływem złości przychodzą nam do głowy twórcze pomysły, znajdujemy rozwiązanie życiowych problemów. Złość bywa siłą napędową, ale jej nadmiar nie sprzyja rozwiązywaniu konfliktów. Łatwiej zapanujesz nad negatywnymi emocjami, kiedy nauczysz się technik relaksacji.

1.W chwili gniewu automatycznie napinają się wszystkie mięśnie, poziom noradrenaliny we krwi rośnie i człowiek czuje, że musi coś zrobić, żeby sobie z tym poradzić (np. krzyczeć). Dlatego postaraj się rozluźnić mięśnie – wtedy mózg otrzyma informację, że niebezpieczeństwo minęło.

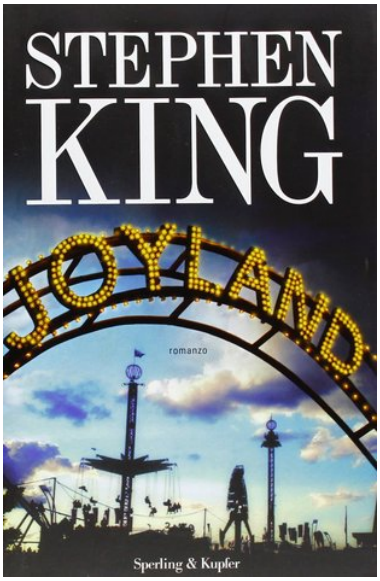
2.Kiedy czujesz, że zaczyna w tobie narastać złość i napięcie, zatrzymaj się, nic nie mów, wycisz myśli, które podsycają gniew. Potem powiedz partnerowi, że potrzebujesz paru chwil spokoju, by ochłonąć, i wycofaj się, najlepiej do innego pomieszczenia.

3.Sprawdzonym sposobem na rozładowanie emocji jest oddychanie przeponą – przy każdym wdechu rozluźniony brzuch powinien wyraźnie się podnosić, zaś klatka piersiowa może powiększać się tylko nieznacznie. Naucz się tej techniki i wykorzystuj ją w chwilach silnego napięcia.

Oddychaj powoli, licząc każdy oddech (wdech i wydech traktuj jako jeden oddech). Kiedy doliczysz do czterech, zacznij od początku. Wkrótce poczujesz, jak ogarnia cię spokój.

Warte przeczytania:

Stephen King- „Joyland”



Żyjemy w świecie głęboko zepsutym, pełnym wojen, okrucieństwa i bezsensownych tragedii. *Każdy człowiek dostaje swoją porcję nieszczęścia i nieprzespanych nocy*.- mówi Bradley Easterbrook w przemowie do swoich pracowników. –*Tego lata otrzymaliście bezcenny dar: jesteście tu po to, żeby sprzedawać zabawę*. To właśnie oferuje właściciel miasteczka Joyland – zabawę.

Pewien student, Devin Jones, zatrudnia się na okres wakacji w lunaparku, by zapomnieć o dziewczynie, która złamała mu serce. W momencie, kiedy wydaje mu się, że nic gorszego mu się już nie przytrafi, okaże się, że będzie zmuszony zmierzyć się z czymś dużo bardziej przerażającym niż myślał: brutalnym morderstwem sprzed kilku wspomnieniami, które sprawia, że jego życie już nigdy nie będzie taksie samo…

Tego, że Stephen King potrafi fenomenalnie pisać, nie trzeba nikomu udowadniać. Podejrzewam również, że niewielu trzeba naprawdę zachęcać do prozy króla horroru. Stephen King potrafi zaciekawić, potrafi przestraszyć i trzymać w napięciu. Ten właśnie autor wyjątkowo umie przykuć uwagę czytelnika i porwać go w niezapomnianą podróż.

Opiekun gazetki: Arleta Radomska
Redaktor naczelna: Agata Kołodziejczak
Teksty i korekta: Agata Kołodziejczak, Joanna Ignaszak
Rysunki: Julia Buda

Jeżeli chcesz się podzielić swoim osiągnięciem, sukcesem albo własnym tekstem, napisz do nas:

gazetkazscku@gmail.com