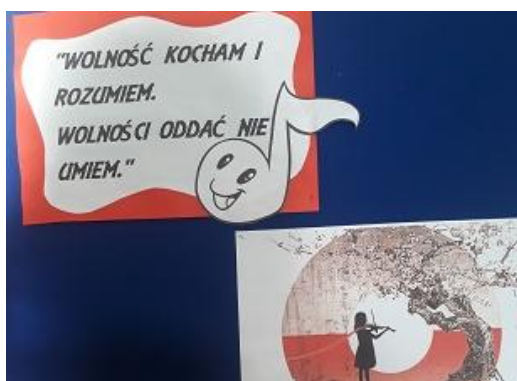
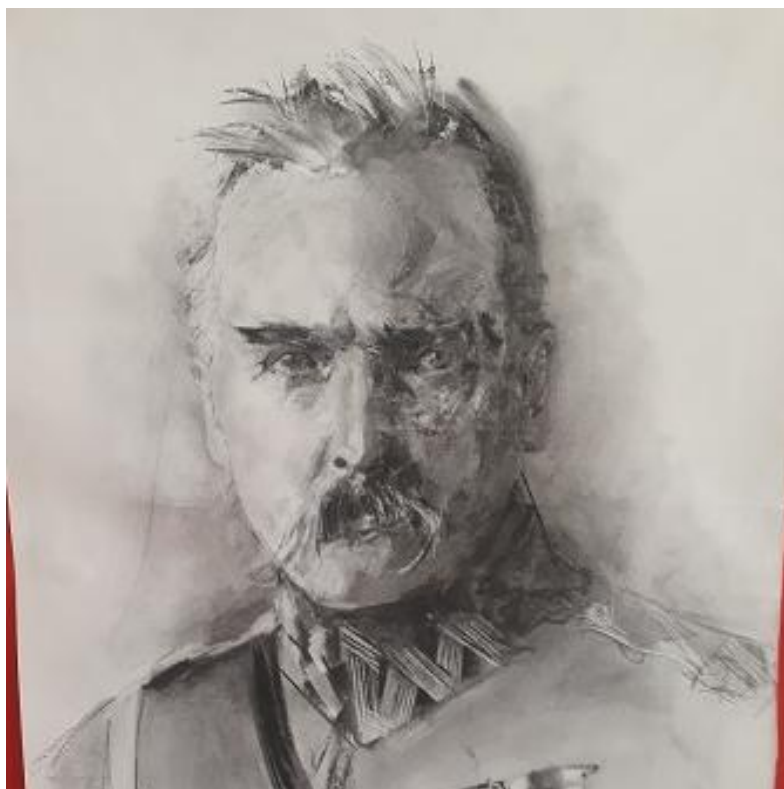
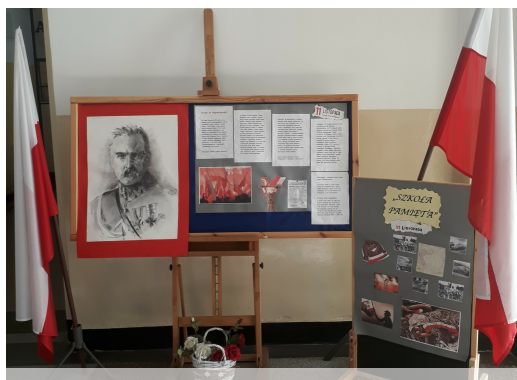


11 listopada - Narodowe Święto Niepodległości



W tym numerze:

- Raport ze szkolnego korytarza - z mikrofonem u pierwszaków
- Światowy Dzień Rzucania Palenia
- Moja pasja - kolarstwo
- Samorząd uczniowski i szkolny wolontariat w akcji
- Działo Się....

Raport ze szkolnego korytarza - z mikrofonem u pierwszaków

Bartosz Remin, Jakub Ciura klasa 3 tm

W listopadzie, kiedy już uczniowie pierwszych klas nieco okrzepli i wdrożyli się w tryby szkolnej maszyny, postanowiliśmy przeprowadzić z nimi ankietę i poprosić o opinię o naszej szkole.

O "Fabloku" pierwszaki mówią w sposób przychylny. Uczniowie czują się tu dobrze, mimo trudów w nauce, nie mają problemów z nauczycielami i przychodząc do szkoły zastali to, czego się spodziewali wybierając szkołę techniczną.

Płeć piękną zapytaliśmy o samopoczucie w związku z faktem, że w swoich klasach są w wyraźnej mniejszości. Dziewczyny powiedziały nam, że nie przeszkadza im to i czują się z tym wręcz bardzo dobrze.

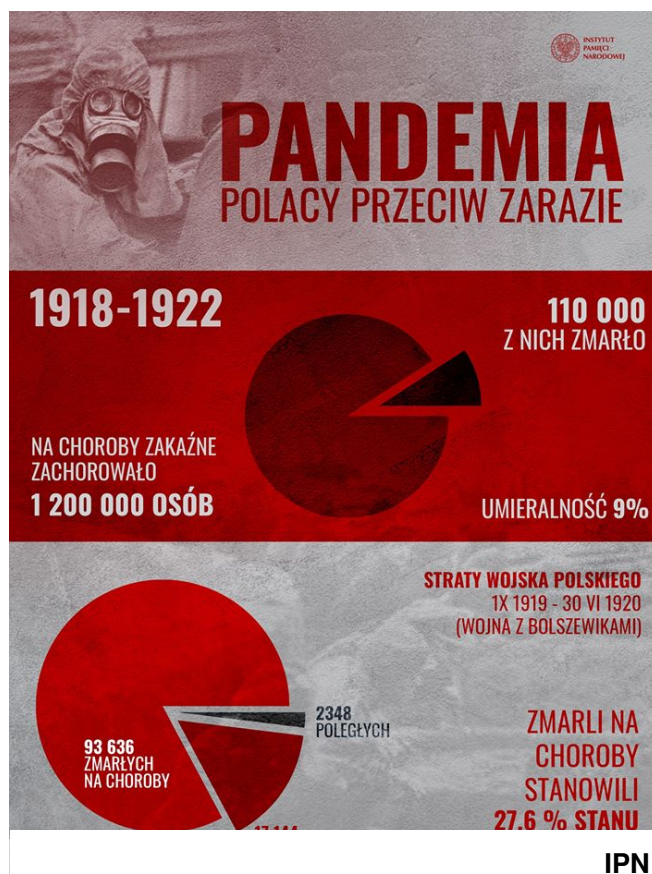
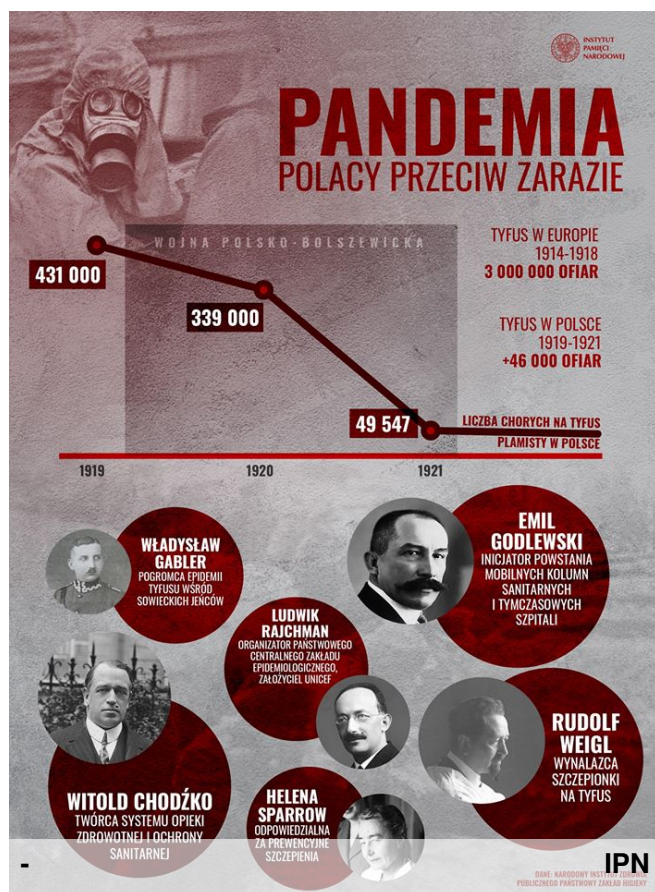
Uczniowie również opowiedzieli nam o swoich wybranych kierunkach kształcenia i odczuciach w stosunku do nich. Zdecydowanej większości pierwszoklasistów wybrany kierunek się bardzo podoba i nie chce go zmienić, jednak wymienili kilka wad związanych ze szkołą. Klasa mechatroników powiedziała, że nie do końca rozumie, po co im wiedza zdobyta na przedmiotach zawodowych. Nie wiedzą gdzie i jak tego użyć i czują się, jakby uczyli się czystej teorii. Zwracali też uwagę na fakt, że zadań domowych jak i nauki jest czasami za dużo. Na koniec duża część ankietowanych dodawała, że komputery w pracowni komputerowej (sala 21) są bardzo wolne i awaryjne w porównaniu do reszty nowoczesnego sprzętu dostępnego w naszej szkole.

Na koniec zadaliśmy ankietowanym pytanie "Czemu wybraliście naszą szkołę" i na to pytanie odpowiedź od każdego była inna. Jedni przyszli tutaj, bo słyszeli dobrą opinie o szkole, inni przyszli do nas, bo kierunek, który ich ciekawił, był w ofercie naszej szkoły. Niektórzy też przyszli do nas, bo uczył się tu ktoś z rodziny, były też osoby, które wybrały naszą szkołę, ponieważ uważają, że liceum nie jest interesującą opcją, ponieważ chcą kształcić się technicznie, a nie tylko teoretycznie.

Polacy przeciw zarazie

Na podstawie Opracowania Instytutu Pamięci Narodowej

Odradzające się po ponad stu latach młode państwo polskie musiało stawić czoła nie tylko wrogim armiom, lecz również błyskawicznie mnożącym się chorobom: hiszpance, tyfusowi, czerwonce, a nawet malarii. Sytuacja uległa pogorszeniu z początkiem wojny z bolszewikami. Kolejne ogniska pojawiały się m.in. w obozach jenieckich, w których chorzy na różne choroby wzajemnie się zarażali. Pomimo trudności poradziły sobie, wynajdując szczepionkę na tyfus, stosując kordony sanitarne, budując tymczasowe szpitale, podnosząc poziom higieny dzięki publicznym łaźniom i prowadząc masową akcję szczepień. Poznajcie tych, dzięki którym udało się pokonać niewidzialnego wroga. Słyszeliście o nich wcześniej?



Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu przypada zawsze w trzeci czwartek listopada. Pomysł zrodził się w USA, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu.

Rzucenie palenia przynosi natychmiastowe i długoterminowe korzyści zdrowotne.

Już po 20 minutach od rzucenia palenia spada tętno.

W ciągu 12 godzin poziom tlenu we krwi wraca do normy.

W ciągu 2–12 tygodni poprawia się krążenie i czynność płuc.

W ciągu 1-9 miesięcy ustępują kaszel i duszność.

W ciągu 5–15 lat ryzyko udaru zmniejsza się do poziomu porównywalnego do osób niepalących.

W ciągu 10 lat śmiertelność z powodu raka płuc jest o około połowę mniejsza niż wśród palaczy.

W ciągu 15 lat ryzyko wystąpienia chorób serca jest takie, jak u niepalących.

Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku – w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu.



Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu - 18 listopada



Każdego roku ponad 8 milionów ludzi umiera z powodu używania tytoniu.

Wraz z dymem tytoniowym do organizmu wchłanianych jest kilka tysięcy substancji szkodliwych, w tym substancje rakotwórcze.

W dymie tytoniowym znajduje się np. **aceton, kadm, arsen, amoniak, tlenek węgla, metanol czy butan.**

Problemy zdrowotne związane z paleniem tytoniu to m.in. choroby nowotworowe, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego i inne.

Wskazuje się, że oczekiwana długość życia osób palących jest średnio **o 10 lat krótsza** niż u osoby nigdy nie palącej.



MOJA PASJA - KOLARSTWO

Gerard Głownia - klasa 3ta mechatronik

Większości z nas rower towarzyszy od dziecka. Jedni traktują go jako środek transportu, a drudzy jako sposób na życie. Dla mnie rower to nieodłączny element w życiu - moja pasja, którą rozwijam już od dawna.

Na początek chciałem przybliżyć Wam, na czym polega ten sport.

Jest wiele odmian kolarstwa: szosowe, przełajowe, torowe i górskie.

Kolarstwo górskie to dyscyplina, która jest coraz bardziej popularnym i docenianym sposobem spędzania wolnego czasu. Niektórzy amatorzy uprawiający ten sport traktują go jako możliwość rozwoju fizycznego, stąd duża liczba imprez, w których kolarze górscy mogą sprawdzać swoje umiejętności. W kolarstwie górskim jeżdżę od 5 lat i wciąż się rozwijam, a od 2020 roku zacząłem startować w maratonach MTB (od 20km do 60km).

W przyszłym sezonie planuję startować w ultra maratonach (od 100km do 1200km).

Dzięki wyjazdom na różne zawody mam możliwość poznania nowych miejsc i ludzi.

Niektórzy uważają, że sezon rowerowy trwa od wiosny do jesieni. Jest w tym trochę racji. Sezon na zawody kolarskie trwają od wiosny do jesieni, ale sezon rowerowy nigdy się nie kończy, ponieważ można jeździć cały rok, jeśli pogoda na to pozwala.

Trenuję nie tylko przed zawodami, staram się to robić, kiedy tylko mam na to czas.

Ważne jest przygotowanie techniczne. Zawsze kilka dni przed zawodami robię gruntowny przegląd w rowerze, na którym będę startował, aby podczas zawodów uniknąć przykrych niespodzianek. Równie istotne jest nastawienie psychiczne, najlepiej wyciszyć się zazwyczaj godzinę przed startem. Zazwyczaj słucham muzyki, która mnie uspokaja. Bardzo duże znaczenie ma odpowiednia dieta, to od niej zależy, czy będziemy mieli siłę zająć dobre miejsce. Dietę trzeba dostosować do indywidualnych potrzeb organizmu.

Kolarstwo to wyjątkowy sport, bardzo wymagający, w którym wszystko ma znaczenie, począwszy od sprawności fizycznej poprzez wiedzę i sprzęt. Jeśli kogokolwiek choć trochę pociąga rower i współzawodnictwo, nie powinien się wahać i spróbować swoich sił, a na pewno się „zarazi” tym sportem.



Gerard Głownia



Samorząd Uczniowski i Szkolny Wolontariat w akcji...

Wywiad z Uczennicami klasy 3 SBc : Oliwią Wielgus oraz Pauliną Majda

Uczniowie działający w ramach Szkolnego Wolontariatu oraz Samorządu Uczniowskiego przeprowadzili szereg akcji w naszej szkole, czy możecie podsumować dotychczasowe działania SU i SW?

PM: We wrześniu zorganizowałyśmy z koleżanką stoisko z okazji Małopolskich Dni Dziedzictwa Kulturowego, na którym było malowanie twarzy, formowanie balonów oraz wykonywałyśmy kolorowe warkoczki dla chętnych uczestników.

AW: Z okazji Dnia Chłopaka zorganizowałyśmy szkolny quiz o kobietach.

PM: W ramach akcji Góra Grosza w szkole udało się zebrać 11 kg groszy, co dało kwotę 197,42 zł. Zakończyła się również akcja zbierania nakrętek. Uzyskane pieniądze zostały przekazane na leczenie chorego Filipka Cholewy.

AW: Aktualnie trwa zbiórka naklejek "Gang Swojaków", pluszaki zostaną przekazane dzieciom z Domu Dziecka, rozpoczęła się Mikołajkowa zbiórka dla podopiecznych Domu Dziecka.

Wszystkich ludzi, którym nie jest obojętny los zwierząt ze schroniska prosimy o pomoc w zbiórce produktów żywnościowych oraz koców, ręczników.

PM: 16 listopada obchodzony będzie w naszej szkole Dzień Tolerancji, zapraszamy do udziału w konkursie plastycznym związanym z tolerancją.

Planujemy wykonanie dekoracji szkoły dotyczącej Święta Niepodległości oraz Świąt Bożego Narodzenia



O.Wielgus

P.Majda



Działo się czyli...

przegląd wydarzeń ZST "FABLOK"

- Małopolskie Dni Dziedzictwa Krakowskiego w Chrzanowie połączone z promocją szkoły.
- Narodowe Czytanie w naszej szkole „Moralności Pani Dulskiej” Gabrieli Zapolskiej.
- Zakończenie IX Rajdu Chrzanowskich Cyklistów połączone z Piknikiem Edukacyjnym "Biblioteka na dwóch kółkach" oraz finałem akcji charytatywnej "Kręcimy dla Sebastiana"- organizator MBP w Chrzanowie
- Szkolny Wolontariat : Msza Św. w Katowicach u sióstr Misjonarek Miłości wydanie około 300 posiłków biednym osobom.
- I miejsce – drużynowo w XIV Powiatowym Biegu Na Orientację oraz I i II miejsce w biegach parami.
- Prezentacja szkoły i zajęć technicznych podczas Nocy Naukowców zorganizowanej przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Chrzanowie.
- Montaż słowno - muzyczny pod tytułem "Non Possumus"o Kardynale Stefanie Wyszyńskim.
- Prelekcja ks. Roberta Wieczorka, Kapucyna Misjonarza z Afryki,
- Udział w projekcji filmu pt. "Wyszyński-zemsta czy przebaczenie" oraz „Mistrz”
- Wyróżnienie w Konkursie Patria Nostra. Drużyna z naszej szkoły w składzie: Damian Knapik, Mateusz Pabis i Radosław Siejka z klasy IVa mechatronik zajęła siódme miejsce w Ogólnopolskim Konkursie Historycznym „Patria Nostra”.
- Udział w II Międzynarodowej edycji VI Ogólnopolskiej akcji bicia rekordu w czytaniu na przerwie "Przerwa na czytanie".
- XXI Dzień Papieski kwesta szkolnego Wolontariatu na rzecz Fundacji Dzieła Nowego Tysiąclecia przed kościołem Matki Bożej Ostrobramskiej w Chrzanowie.
- Wycieczki klasowe: kręgielnia, zajęcia sportowe – łucznictwo, Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie oraz Gojamp w Krakowie, wycieczka rowerowa do Zamku w Tenczyne
- Udział w akcji „Szkola Pamięta” której celem jest zwrócenie uwagi młodych ludzi na potrzebę pielęgnowania pamięci o bohaterach naszej wolności, szczególnie tych, którzy są związani z historią naszej ziemi, społeczności.
- Spotkanie z naszym Absolwentem.
- Udział w Licealiadzie Szkół Ponadpodstawowych w piłce koszykowej 3x3 6 miejsce ZST "FABLOK"
- Etap szkolny Olimpiady Wiedzy Technicznej,
- Szkolny konkurs Odnawialne źródła energii
- I miejsce dla ucznia IV a mechatronik PATRYKA MUCHY w konkursie historycznym „Rotmistrz Witold Pilecki – Bohater Niezlomny”.
- Samorząd Uczniowski - konkurs plastyczny pod hasłem "Inny nie znaczy gorszy".
- IX Powiatowy Konkurs Wiedzy o Górach zorganizowany wraz z Polskim Towarzystwem Tatrzańskim Oddział w Chrzanowie
- kwesta na rzecz misji w Sudanie we współpracy z misjonarzem O.Robertem - Kapucynem
- uroczysta gala wręczenia listów gratulacyjnych dla stypendystów , którzy uzyskali wyróżnienie za wysokie wyniki w nauce z przedmiotów zawodowych. Wysokość stypendium wynosi 10.000 złotych.