

## DZIEŃ PATRONA W ZESPOLE SZKÓŁ EKONOMICZNO-USŁUGOWYCH

*Dzienne i wieczorowe kreacje w stylu lat dwudziestych i trzydziestych ubiegłego stulecia, nowe oblicze nauczycieli, nieznaną granic w stylizacji pomysłowość uczniów, przedwojenna muzyka, kino Relax z pamiątkowym biletem, spotkanie z Charliem Chaplinem, poezja i piosenki w kawiarni artystycznej "Adria", pigułka dziejów polityki podczas obrad przedwojennego sejmiku, pasztet ze śliwką w occie w stylu art deco, no i spacer przedwojennymi ulicami Warszawy, na których gra podwórkowa kapela, czyścibut wykonuje swą profesję z największym namaszczeniem, uboga tancerka zarabia na życie, gazeciarz rozpędza przechodniów dzwonkiem zabytkowego roweru, przekupki zachęcają do podejścia do kramów z asortymentem od mydła do powidła...*

*A na deser szkolny turniej "Kocham Cię dwudziestolecie", odtąnczone z najwyższą klasą "Tango Milonga", oryginalne dialogi, recytacje, piosenki, piosenki, piosenki...*



Grono pedagogiczne i zaproszeni goście

zseu



Piękne dziewczyny z epoki

zseu

*No i oczywiście pamiątkowe zdjęcie w stylowym atelier albo na tle zabytkowej wołgi! W taki oto sposób ożywiłmy w naszej szkole czasy naszego patrona - Władysława Grabskiego.*

*Z tej okazji odwiedzili nas i wspólnie z nami świętowali Prezydent Rybnika - pan **Wojciech Świerkosz**, Przewodniczący Rady Miasta - pan **Jan Mura**, Dziekan Wydziału Biznesu, Finansów i Administracji **dr inż. Tomasz Zieliński** oraz pani **dr Katarzyna Olejko** z Uniwersytetu Ekonomicznego w Katowicach, **Bartosz Demczuk** - były pracownik szkoły, dziś aktor Kabaretu Młodych Panów oraz emerytowani dyrektorzy, nauczyciele i pracownicy szkoły.*

*To był dzień radości, ciekawych lekcji historii i wiedzy o kulturze oraz czas niezapomnianych wrażeń.*

*W tym przedsięwzięciu wsparli nas: **Rada Rodziców, Zakład Rzeźniczo - Wędliniarski Ernestyn Janeta, Cukiernia Król, Cukiernia Kołodziej, Piekarnia Pierchała, Emilia Kristof - Firma Rodzinna, Zakład Piekarsko-Cukierniczy Wysłucha.***  
**DZIĘKUJEMY !**

Fotorelacja z tego wydarzenia na stronie 3

## Z ŻYCIA SZKOŁY.... czyli co ciekawego wydarzyło się w naszej szkole w październiku i listopadzie

### DZIEŃ EDUKACJI NARODOWEJ

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej, wszystkim nauczycielom, pracownikom administracji i obsługi naszej szkoły, składamy najserdeczniejsze życzenia, niewyczerpanych sił i energii, a także zadowolenia i satysfakcji z wykonywanej pracy zawodowej.

Redakcja "Gastromaniaka"



14 października  
Dzień Edukacji  
Narodowej

Dla naszych nauczycieli :)

### IX RYBNICKIE DNI KARIERY

Tylko u nas, aż kilkudziesięciu uczniów gimnazjów mogło we wtorkowy poranek 17 października br. rozsiąść się wygodnie w fotelach, zająć się popcornem i poczuć jak w prawdziwym kinie, bowiem nasza szkoła zaprosiła ich na **maraton filmów zawodoznawczych**. Okazję do wykazania się miała też młodzież, która uczy się projektowania kampanii reklamowej, gdyż już od kilku lat w ramach Rybnickiego Tygodnia Kariery na terenie naszej szkoły odbywa się **konkurs na plakat** promujący wydarzenia, które mają miejsce w tym szczególnym tygodniu. W tym roku jury miało niemały problem, ponieważ poziom projektów był naprawdę wysoki. Wszystkim uczniom, którzy stworzyli konkursowe plakaty bardzo dziękujemy. Zwyciężył plakat zaprojektowany przez uczennicę klasy IV TR **Julię Buchalik**, II miejsce zdobyła **Monika Żak (IV TR)**, a III miejsce zajął uczeń **Marcin Grębski (IV TR)**.

### DZIEŃ JĘZYKÓW OBCYCH

Tegoroczny Dzień Języków Obcych miał niecodzienny charakter. Mury ekonomika odwiedziły rybniccy restauratorzy i hotelarze oraz zagraniczni goście z Francji, z zaprzyjaźnionej szkoły w Mazamet, którzy razem z nami świętowali zakończenie projektu unijnego **Gastronomia i hotelarstwo w krajach basenu Morza Śródziemnego**.

Dzięki działaniom koordynatora pani Grażyny Kuli-Kobiątko, w trakcie praktyk, nasi koledzy i koleżanki pod okiem zagranicznych ekspertów zdobywali konkretne umiejętności zawodowe w zakresie hotelarstwa i gastronomii, pracowali chorwackich, francuskich i hiszpańskich restauracjach i hotelach a w wolnych chwilach szlifowali umiejętności językowe oraz poznawali ciekawe zakątki Europy takie jak Barcelonę, Saragossę, Zadar, Tuluzę czy Carracassonne, a na zakończenie projektu odebrali Europassy i przyrządzili dla zaproszonych gości popisowe dania.

(mat.ZSEU)

Pragniemy dodać, że plakat zaprojektowany przez naszych uczniów już po raz czwarty promuje wydarzenia tygodnia kariery w naszym mieście. By pogłębić umiejętności praktycznej pracy z programami graficznymi uczniowie klasy IV TR brali udział w **spotkaniu z grafikiem** grafiki użytkowej panem **Markiem Łabuś** z cyklu „Mój zawód, moja pasja”, na którym dowiedzieli się także jakie powinny mieć predyspozycje, zainteresowania oraz jak wygląda ścieżka edukacyjna osób pragnących uprawiać ten zawód.

Rybnickie Dni Kariery to także czas, kiedy nasi uczniowie popisują się wiedzą: **Tomasz Zdrzałek (4 TB)** i **Adrian Minas (3 TB)** uplasowali się w ścisłej czołówce, zajmując **III miejsce w rybnickiej olimpiadzie „Wiedzy o Planowaniu i Zarządzaniu Karierą Zawodową”**. W tym wyjątkowym tygodniu swój punkt konsultacyjny na terenie naszej szkole uruchomili pośrednicy pracy z PPP OHP z Rybnika i Czerwonki–Leszczyn.



Dzień Języków Obcych

JJ



Dzień Języków Obcych

JJ

Nasi uczniowie mogli zarejestrować się w wybranym punkcie oraz otrzymać rzetelne informacje na temat ofert pracy oraz projektów skierowanych do młodzieży. Młodzież naszej szkoły skorzystała także z wiedzy doradców zawodowych Powiatowego Urzędu Pracy w Rybniku oraz Poradni Psychologiczno–Pedagogicznej podczas warsztatów zawodoznawczych.

(mat.ZSEU)



Rybnickie Dni Kariery

JB

## DZIEŃ PATRONA W ZESPOLE SZKÓŁ EKONOMICZNO-USŁUGOWYCH ... cd. ze str.1



Rozpoczęcie obchodów

zseu



Obrady Sejmu

zseu



Część oficjalna

zseu



Podwórkowa kapela

zseu



"Tango Milonga" ....

zseu



:)

zseu



Kram z różnościami

zseu



"lata dwudzieste, lata trzydzieste..."

zseu



Trzeba by ruszyć tą wolgę :)

zseu

## Wyjazd integracyjny hotelarzy z klasy I TA, czyli o tym jak zdobyliśmy Karkoszczonkę wg relacji Ali Wanke

**20 października 2017 roku, to właśnie my - hotelarze z klasy 1 TA, około godziny 10:40 zdobyliśmy Karkoszczonkę!**

O godzinie 8:45 zgrani i pełni entuzjazmu wyruszyliśmy na podbój szczytu. Przez ponad godzinę jazdy czekaliśmy aż wreszcie ujrzymy podnóże góry. Pogoda nam dopisywała, a promienie słońca przenikające przez jesienne liście nadawały niezwykły widok.

Gdy dotarliśmy na miejsce poznaliśmy zasady jak mamy się zachowywać oraz, że dowiedzieliśmy się, że przez 40 minut będziemy wchodzić.

Nasza wychowawczyni, Pani Profesor Grażyna Kula- Kobiałko została naszym przewodnikiem i w bardzo dobrym tempie prowadziła nas do celu, natomiast Pani Profesor Katarzyna Solis "zabezpieczała" tyły, aby wszyscy dotarli bezpiecznie do celu.

Na szczycie przyszła pora na podziwianie niezwykłych widoków i pamiątkowe fotki.

Następnie zawitaliśmy w " Chacie Wujka Toma" gdzie czekało na nas rozpalone ognisko. Dostaliśmy pyszną gorącą herbatę, chlebek oraz kielbasę i oscypki. Podczas pieczenia kielbasek pojawił się piesek, którego nazwaliśmy "Kebab" .



PAulina, Wiktoria i ja (Ala)

wkk



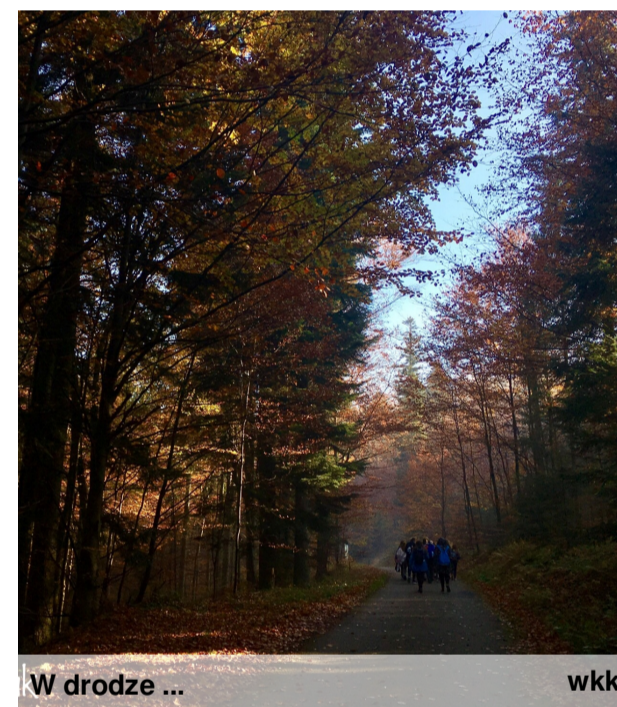
W drodze na szczyt :)

Wiktoria Kupczak-Krysiuk wkk



jesień :)

wkk



W drodze ...

wkk



Widok z Karkoszczonki

Wiktoria Kupczak-Krysiuk wkk



Płonie ognisko ...

Wiktoria Kupczak-Krysiuk wkk

W pewnym momencie Kebab ukradł nam całutki kawałek kielbasy i uciek!!  
Po posiłku usiedliśmy razem i zaczęliśmy zajęcia integracyjne (poszło nam bardzo dobrze – oficjalnie ogłaszamy : jesteśmy zintegrowani !).

Później nadszedł czas na powrót. Przed wyjazdem wstąpiliśmy do " Manufaktury Smaku" – wspaniałej cukierni, gdzie zajadaliśmy pyszne, swojskie wyroby cukiernicze oraz lody... Na samo wspomnienie , aż mi ślinka cieknie, MNIAM!!!  
Kolejnym i ostatnim punktem był czas na zakup oscypków i pamiątek.

Wróciliśmy pod szkołę późnym popołudniem. Był to świetnie spędzony czas. **DZIĘKUJEMY!**

*Ala Wanke, klasa I TA*

## Pani Profesor Zdrówko poleca...

## Polskie Superfoods

Obecnie jesteśmy zalewani coraz to nowszymi informacjami na temat superfoods. Jagody goji, spirulina, karob, quinoa, chia, orzechy macadamia, jagody chlorella, amarantus czy trawa pszeniczna....

A przecież superfoods to nie tylko obco brzmiące zagraniczne produkty!

My również posiadamy nasze polskie super produkty takie jak: **siemię lniane, buraki, kasza jaglana, pietruszka, brokuły czy orzechy włoskie...**

Wszystkie polskie superfoods, to produkty które mają wysoką wartość odżywczą, często przekraczającą inne artykuły spożywcze. To naturalny zastrzyk substancji odżywczych, których brakuje nam w codziennej diecie. Jedna mała porcja super food dostarcza nam tyle składników odżywczych, jakiej nie znajdziemy w kilogramach żywności przetworzonej i fast foodach. Superfoods zawierają witaminy, minerały, fitozwiązki, enzymy, aminokwasy i inne substancje bioaktywne.

Są tańsze, wiadomego pochodzenia i rosną w naszych ogródkach lub znajdziemy je na pobliskim targu.

**Nie zapominajmy o nich  
w codziennej diecie!!!**

### CUDZE CHWALICIE

### SWEGO NIE ZNACIE



Siemię lniane

zdrowiepl



Pietruszka

eogródek.pl

włosów i paznokci. Jest nazywana „królową polskich kasz”, zawiera przede wszystkim witaminy z grupy B i błonnik.

### - PIETRUSZKA

Jest bardzo dobrym źródłem witaminy C, beta-karotenu i żelaza. Zawiera również witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy, minerały: wapń, magnez, fosfor, potas, mangan i siarkę, a także naturalne przeciwutleniacze.

Natka należy do ziół oczyszczających nerki i drogi moczowe. Jest pomocna w przypadku osób chorych na anemię. Wzmacnia wzrok i cały organizm, zmniejsza napięcie mięśni gładkich, usuwa nadmiar wody z organizmu

### - BURAKI

Mają ogromne znaczenie dla serca i układu krwionośnego (wzmacniają naczynia krwionośne, wspomagają wydalanie niebezpiecznej homocysteiny). Błyskawicznie obniżają ciśnienie krwi, dlatego osoby z podwyższonym ciśnieniem powinny pić codziennie sok z buraków. Buraki dostarczają mnóstwa minerałów: żelaza, potasu, magnezu, wapnia, kobaltu, manganu, boru.

### POLSKIE SUPERFOODS:

#### - BROKUŁY

Badania naukowe wskazują, że jedzone regularnie brokuły pomagają chronić organizm przede wszystkim przed rakiem prostaty, piersi, jelita grubego i płuc. Brokuły działają również przeciwzapalne. Znajdziemy w nich witaminy z grupy B, w tym kwas foliowy oraz C, A i K. Z minerałów zawierają wapń, potas, żelazo, fosfor, magnez, sód i cynk.

#### - SIEMIĘ LNIANE

Zawiera znaczącą ilość kwasów omega 3 i 6, witaminy E, a także błonnik oraz, co bardzo ważne, substancje śluzowe, które skrywają się w otoczce jego nasienia. Śluz ten doskonale wpływa na pracę przewodu pokarmowego (zapobiega zaparciom) oraz układu oddechowego. Ziarenka pomagają również w chorobie wrzodowej zarówno żołądka, jak i dwunastnicy. Regularne spożywanie siemienia lnianego prowadzi do utraty zbędnych kilogramów i obniża poziom cukru we krwi

#### - KASZA JAGLANA

Bezglutenowa polska kasza jaglana, która jako jedna z nielicznych produktów zbożowych ma właściwości zasadowe. Zawiera całą paletę składników mineralnych, między innymi krzem, który jest niezbędny dla zdrowej skóry,



Brokuły

sadowniczy.pl

Odkwaszają i oczyszczają organizm z toksyn, przyspieszają przemianę materii, zwiększają odporność i wytrzymałość. przed rakiem, a niektóre badania dowodzą nawet, że przyczynia się do poprawy stanu osób, które już zachorowały na nowotwór

- **ORZECZY WŁOSKIE** - Zawierają argininę (aminokwas chroniący przed zakrzepami), witaminy z grupy B, witaminę E i K, kwas foliowy, kwas pantotenowy, wapń, żelazo, magnez, potas, cynk, miedź ... czyli samo zdrowie. Badania wykazują, że regularnie spożywane chronią nasz mózg przed zanikami pamięci i powinny być stosowane profilaktycznie przed chorobą Alzheimera. (js)



Orzechy włoskie

megapedia.pl



Buraki

fakt.pl

UŚMIECHNIJ SIĘ ! UŚMIECHNIJ SIĘ ! UŚMIECHNIJ SIĘ !



UŚMIECHNIJ SIĘ ! UŚMIECHNIJ SIĘ ! UŚMIECHNIJ SIĘ ! UŚMIECHNIJ SIĘ ! UŚMIECHNIJ SIĘ !



UŚMIECHNIJ SIĘ ! UŚMIECHNIJ SIĘ ! UŚMIECHNIJ SIĘ ! UŚMIECHNIJ SIĘ ! UŚMIECHNIJ SIĘ !