

# INFORMATOR Z ŻYCIA SZKOŁY W ROKU SZKOLNYM 2020/2021



**Zespół Szkół w Ustroniu**

**Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Katowicach ul. Stawowa 3,**

**43-450 Ustroń**

**tel. 33 / 854-33-00**

**tel. 697-818-742**

**[s-ustron@zdz.katowice.pl](mailto:s-ustron@zdz.katowice.pl)**

**[www.szkoly.ustron.zdz.pl/](http://www.szkoly.ustron.zdz.pl/)**

# Rozpoczęcie roku szkolnego 2020/2021



# Zajęcie plastyczne - kartki dla nauczycieli



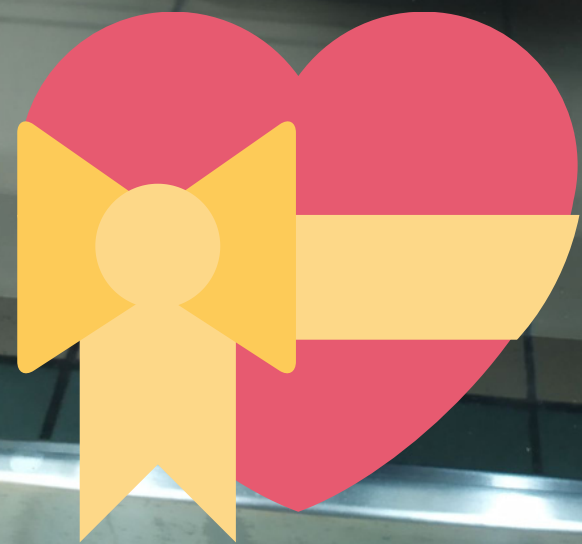
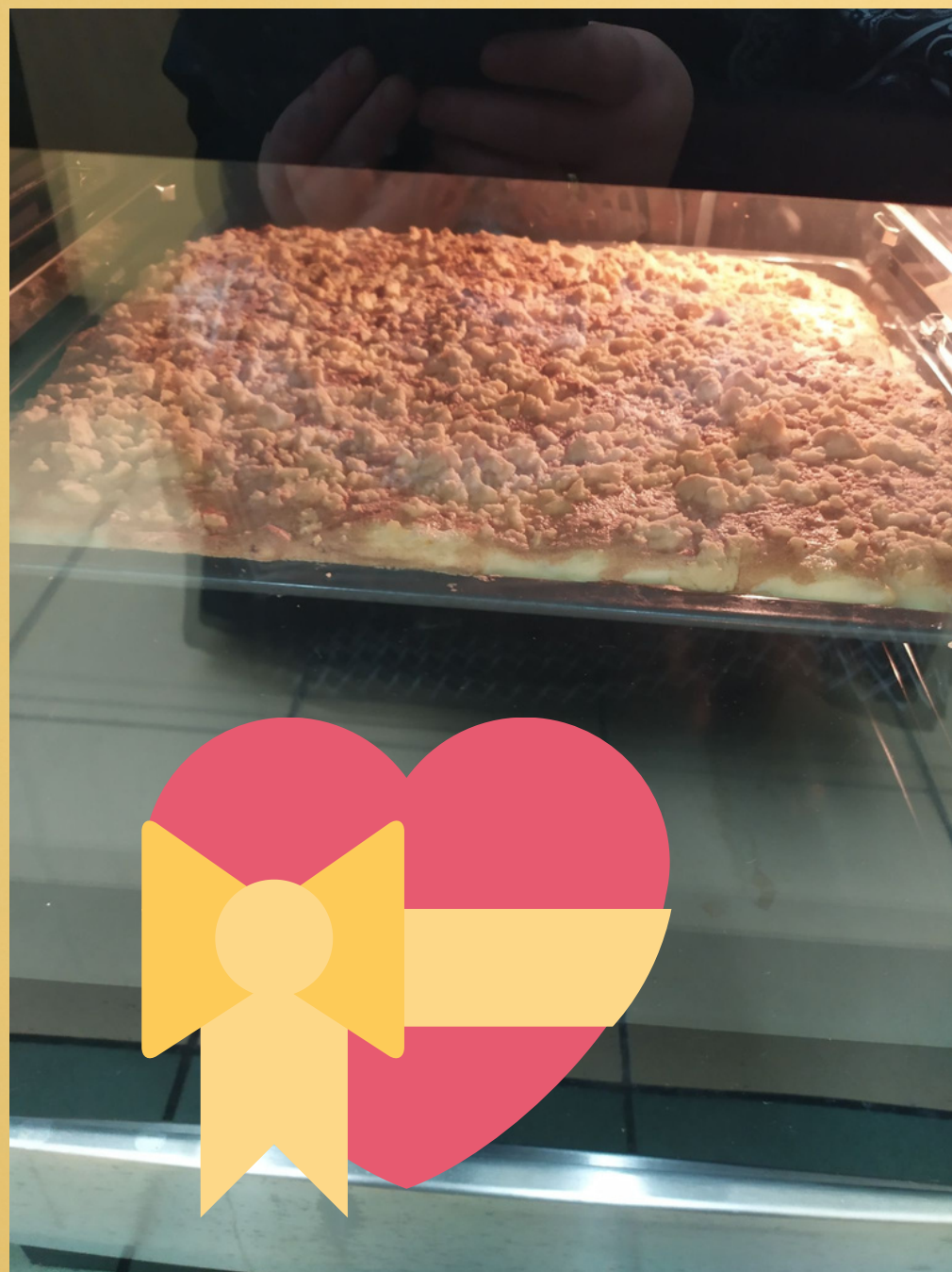


**Najlepsze życzenia dla  
Naszych Nauczycieli**

# Warsztaty kulinarne - pieczenie sernika z brzoskwiniami i ciasto maślankowiec



# Nasze piękne wypieki



# Zajęcia plastyczne - kartka do Powstańca

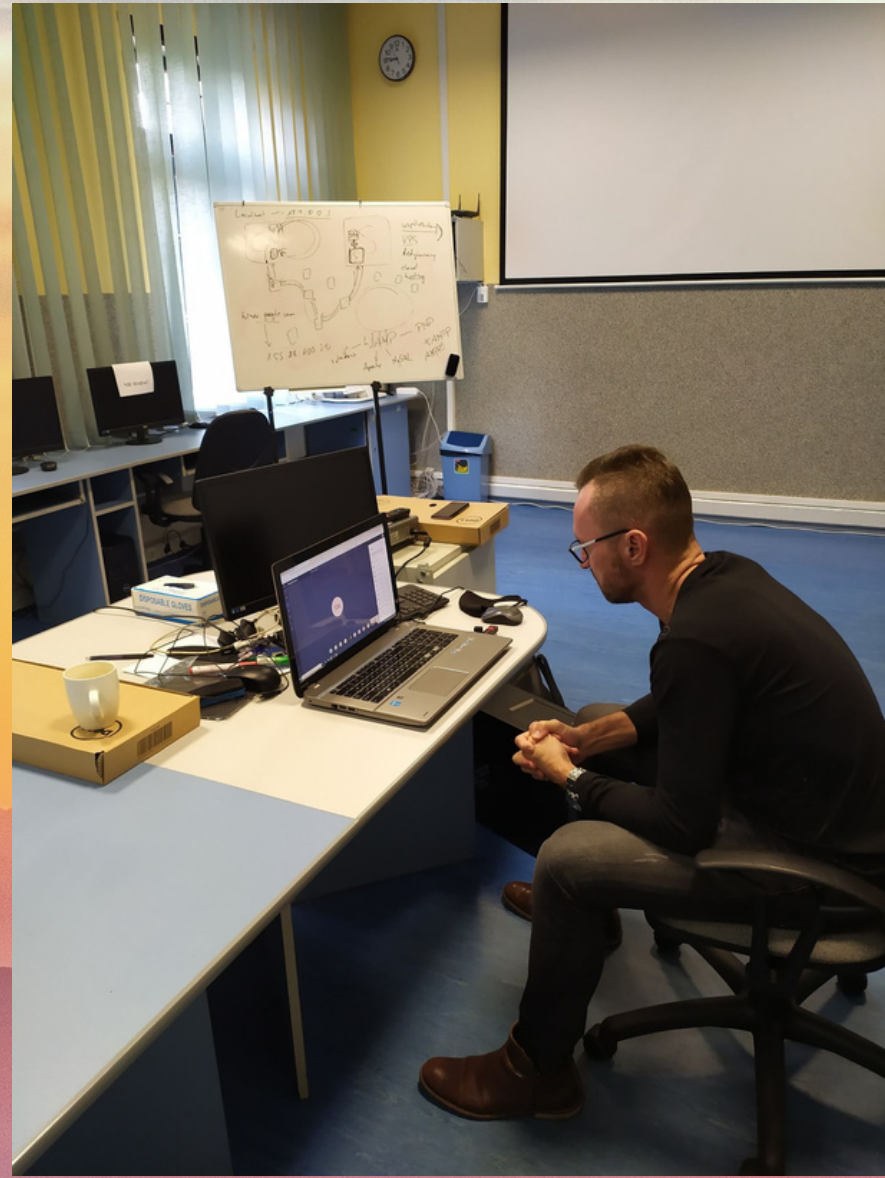


# Kartki Do Powstańca wykonane podczas zajęć plastycznych





# Warsztaty profilaktyczne "Bądź bezpieczny i odpowiedzialny w sieci"




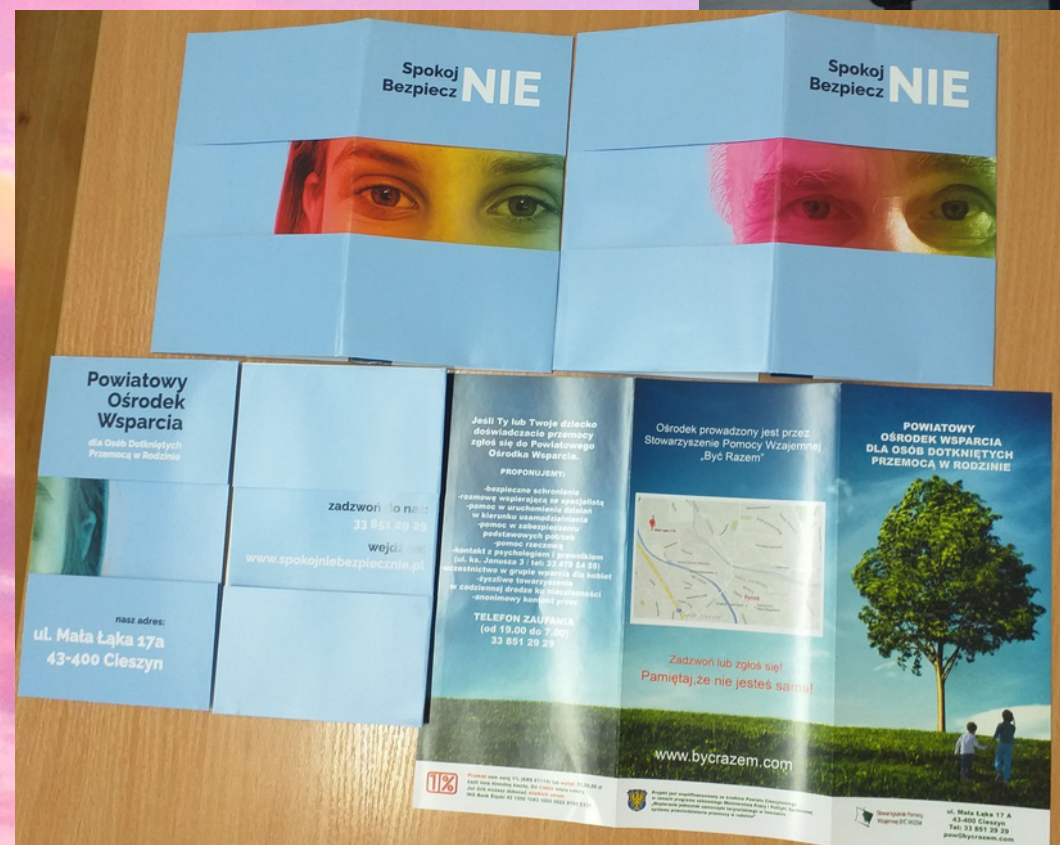
# Warsztaty profilaktyczne - Kampania spokojNIE bezpieczNIE

## Kampania SpokojNIE BezpieczNIE

Powiatowy Ośrodek Wsparcia dla Osób Dotkniętych Przemocą w Rodzinie realizuje Kampanię Profilaktyczną "SpokojNIE BezpieczNIE" w ramach Programu Ochronowego "Wspieranie Jednostek Samorządu Terytorialnego w Tworzeniu Systemu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie"

Spokoj  
Bezpiecz **NIE**

 Stowarzyszenie Pomoc  
Wzajemnej BYĆ RAZEM



# Konkurs na plakat - Dobre nawyki dają wyniki



**"Zdrowe nawyki dają wyniki"**

**Co to takiego zdrowo nawyki dają wyniki?**  
W zdrowym ciele zdrowy duch. Zdrowe nawyki dają wyniki w sferze fizycznej, emocjonalnej i duchowej. Zdrowe nawyki dają wyniki w sferze społecznej i zawodowej. Zdrowe nawyki dają wyniki w sferze intelektualnej i artystycznej. Zdrowe nawyki dają wyniki w sferze duchowej i duchowej.

**Jedz śniadania**  
Jedzenie śniadania poprawia koncentrację i wydajność. Jest to najlepszy sposób na rozpoczęcie dnia. Jedzenie śniadania poprawia nastrój i zmniejsza ryzyko chorób serca.

**Pij soki z warzyw i owoców**  
Soki z warzyw i owoców są bogate w witaminy i minerały. Pomagają w utrzymaniu zdrowia i poprawiają nastrój.

**Ruszać się codziennie**  
Codzienne ruszanie się poprawia kondycję i zmniejsza ryzyko chorób serca. Jest to najlepszy sposób na utrzymanie zdrowia i poprawienie nastroju.

**Aktywność fizyczna**  
Aktywność fizyczna poprawia kondycję i zmniejsza ryzyko chorób serca. Jest to najlepszy sposób na utrzymanie zdrowia i poprawienie nastroju.

**Rano pij ciepłą wodę**  
Picie ciepłej wody rano poprawia pracę układu trawiennego i zmniejsza ryzyko chorób serca. Jest to najlepszy sposób na utrzymanie zdrowia i poprawienie nastroju.

**Wyśpij się**  
Dobry sen poprawia kondycję i zmniejsza ryzyko chorób serca. Jest to najlepszy sposób na utrzymanie zdrowia i poprawienie nastroju.

**Przedstawiam Wam NOWĄ PIRAMIDĘ ZDROWEGO ŻYWIENIA**



## ZDROWE NAWYKI DAJĄ WYNIKI

ZDROWE NAWYKI TO:

- Odpowiednia dieta
- Odpowiednia ilość sportu
- WYSTARCZAJĄCO DŁUGI SEN

**CO DAJĄ?**

- LEPSZE SAMOPOCZUCIE
- MNIJSZĄ PODATKOŚĆ NA CHOROBY
- LEPSZĄ KONDYCJĘ FIZYCZNĄ I PSYCHICZNĄ
- LEPSZĄ PAMIĘĆ
- ZYWY, JASNY UMYŚL
- PIĘKNĄ CERĘ, ZDROWE WŁOSY I PAZNOKCIE

Paweł Podwika

# Konkurs fotograficzny - Zimowe krajobrazy

