Професионална гимназия по селско стопанство и хранителни технологии

ГОЛЯМО МЕЖДУЧАСИЕ

Брой 2 2024г.



Уважаеми ученици,
Вие четете Брой 2 от училищния вестник на Професионална гимназия по селско стопанство и хранителни технологии гр. Шумен.
Ето какво може да прочетете в този брой:

- **НОВИНИ - ИЗЯВИ НА НАШИТЕ УЧЕНИЦИ И УЧИТЕЛИ;**
- **ОБЯВЯВАНЕ НА ИЗБРАНИЯ УЧИЛИЩЕН ОМБУДСМАН;**
- **КОЛЕДА В УЧИЛИЩЕ;**
- **ПРАЗНУВАМЕ ИГНАЖДЕН – НАЧАЛОТО НА ПРАЗНИЦИТЕ;**
- **КАК ДА СЕ ХРАНИМ ЗДРАВОСЛОВНО И ЗАЩО ТРЯБВА ДА ЯДЕМ МАНДАРИНИ ПО-ЧЕСТО.**

„Вдъхновени от народните будители: празник на културата и знанието“



На 1 ноември, в деня, посветен на народните будители, нашето училище проведе специално междучасие, в което отдаде почит на личностите, които са допринесли за развитието на българската култура и образованието. Чрез презентация и дискусия, учениците се запознаха с живота и делото на някои от най-значимите будители в нашата история.“







Презентацията, подготвена от ученици и учители, включваше важни моменти от живота на големи български личности като Паисий Хилендарски, Васил Левски, Христо Ботев и много други.



Всеки един от тях оставил незаличима следа в историята на България. Чрез изображения и цитати, ние научихме как тяхната смелост и отдаденост на българската просвета и свобода са ни вдъхновявали през вековете.



Музиката и презентацията направиха деня още по-специален и ни дадоха възможност да се потопим в атмосферата на миналото, като по този начин се свързахме с историята на нашата родина. Това междучасие беше напомняне, че всеки от нас може да бъде будител чрез знания и ангажираност към културното и социалното развитие на България. Нека никога не забравяме силата на просветата и знанието, които създават бъдеще.



"Енергийни напитки – ползи и рискове“: Беседа в нашето училище



На 29.10.2024г., учениците от 8 и 9 клас имаха възможността да участват в интерактивна беседа, организирана от Превантивно-информационния център към Областния съвет за борба със зависимостите - Шумен.





Здравословни рискове

Енергийните напитки съдържат високи нива на кофеин, захар и други стимулиращи вещества, които могат да доведат до редица здравословни проблеми. Честото им консумирано може да доведе до:

1. **Сърдечно-съдови проблеми** – Кофеинът увеличава сърдечния ритъм и може да доведе до проблеми като високо кръвно налягане и аритмии, особено при хора с предразположеност към сърдечни заболявания.
2. **Безсъние и тревожност** – Кофеинът е стимулант, който може да наруши съня и да доведе до безсъние. Това, от своя страна, може да увеличи нивата на стрес и тревожност.
3. **Зависимост и толерантност** – Редовната употреба на енергийни напитки може да доведе до развитие на толерантност към кофеина, което означава, че с времето човек ще трябва да консумира все повече от тези напитки, за да постигне същия ефект. Това може да доведе до зависимост.
4. **Затлъстяване и диабет** – Високото съдържание на захар в повечето енергийни напитки е сериозен фактор за увеличаване на телесната маса и развитието на метаболитни заболявания като диабет тип 2.

По-добрият избор е да се насочим към здравословни начини за възстановяване на енергията и да се въздържаме от вредните последици, които тези напитки могат да ни донесат. Бъдещето ни зависи от решенията, които вземаме днес за нашето здраве.

Екскурзия до Антично римско селище Абритус – незабравимо пътешествие в историята!

Група ученици от 8 – 12 клас посетиха Антично римско селище Абритус и се потопиха в богатото културно наследство на района, благодарение на увлекателната беседа, която ги запозна с вековната история на това невероятно място.







Учениците останаха очаровани от уникалния интерактивен музей, където имаха възможност не само да научат, но и да се включат активно в различни исторически дейности.





🌟 В Световния ден на Добротата, учениците от ПГССХТ – Шумен показаха, че съчувствието и помощта нямат граници!🌟

В знак на съпричастност и обич към бездомните животни, те дариха "топла постеля" за питомците на приюта в гр. Велики Преслав. 💔





Това е само още един пример за това как доброто е заразно и може да направи света по-добро място за всички нас. Нека не забравяме, че всяко малко добро действие има огромно значение!



☺ Направи добро, предай нататък! ☺

Обявяване на избрания училищен омбудсман: Защитник на правата на учениците

С радост ви съобщаваме, че след проведено гласуване, нашето училище има нов училищен омбудсман! Благодарим на всички ученици, които взеха активно участие в изборния процес и изразиха своето мнение. Вашият глас е важен за създаването на по-добра училищна общност, в която всеки ученик ще бъде чут и уважаван.





Новият училищен омбудсман ще бъде основен защитник на правата и интересите на учениците, като ще работи за разрешаване на възникнали проблеми и конфликти в училищния живот. Вярваме, че избраният кандидат ще изпълнява ролята си с отговорност и ангажираност, за да осигури справедливо и безопасно училищно пространство за всички нас.



Честито на Коста Иванов! Ние вярваме в твоята способност да бъдеш справедлив и ефективен представител на всички ученици в училище.

Спортни постижения: Волейболни успехи

Волейбол – Момичета и Момчета

Месец ноември беше успешен месец за волейболистите на нашето училище. И момичетата, и момчетата показаха отлична игра и се представиха достойно в Ученическите игри.



Ученически игри по волейбол за девойки 8-10 клас

Момичетата от училищния волейболен отбор завоюваха **четвърто място** в Ученическите игри. Под ръководството на г-жа В.Георгиева, те показаха невероятен отборен дух и техника.



Волейбол - юноши - ПГССХТ гр. Шумен

Момчетата също записаха впечатляващо постижение, класирайки се **на пето място** в същия турнир. След оспорвани мачове и изпълнени с напрежение моменти, нашият отбор показа характер и сърце на терена. Тренировките продължават с пълна сила, а момчетата се подготвят за нови победи в предстоящите турнири.

Двата отбора, както момичетата, така и момчетата, демонстрираха високо ниво на подготовка и воля за победа. Подкрепата на съучениците и учителите беше неизменна част от успехите им. Волейболът продължава да бъде един от най-популярните спортове в училището, а учениците се радват на все повече нови успехи.

Училищен кариерен форум в ПГССХТ: Модул „Успешно интервю за работа“

На 3 декември 2024 г. в ПГССХТ се проведе училищен кариерен форум за ученици от II гимназиална степен на образование. Модулът „Успешно интервю за работа“ предостави уникална възможност за младите хора да развият практически умения и увереност при подготовката и провеждането на интервюта за работа.

Основните акценти на форума бяха три:

1. Сесия „Световно кафене“

В този сегмент учениците имаха шанс да участват в динамична дискусия, посветена на успешните практики и техники при интервюиране. Те споделиха идеи и съвети за правилната подготовка на CV, подхода към въпросите по време на интервю и как да оставят добро впечатление.

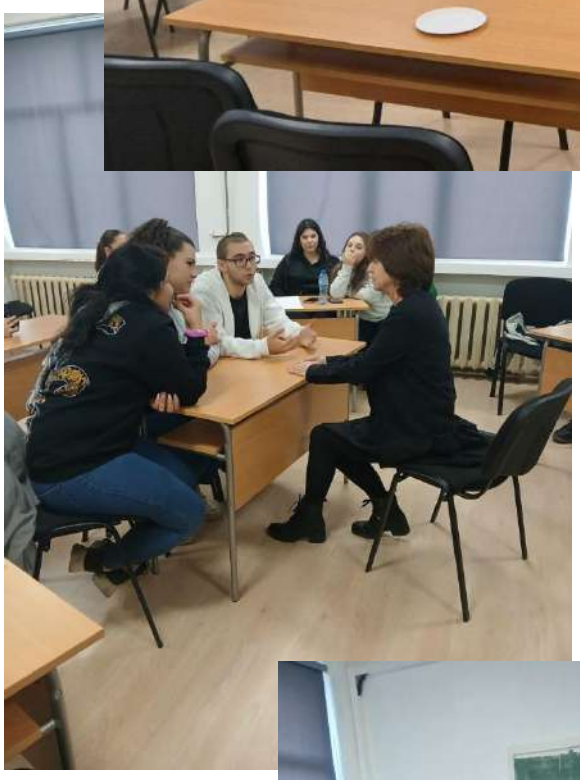
2. Симулация – „10 грешки на интервю за работа“

В рамките на симулацията учениците получиха възможност да се поставят в ролята на интервюиран. Те разкриха често срещаните грешки, които кандидатите правят по време на интервюта, и научиха как да ги избегнат, за да оставят положително впечатление.

3. Job landing – „Да заковеш интервю за работа“

Последният сегмент беше фокусиран върху успешното завършване на интервюто. Учениците научиха как да затвърдят впечатлението си, как да задават правилни въпроси и как да се представят по най-добрия начин, за да увеличат шансовете си за успешен избор.













КОЛЕДА В УЧИЛИЩЕ – СЕДМИЦА НА МАГИЯ, РАДОСТ И СПОДЕЛЕНА ТОПЛИНА



Коледният дух оживя в нашето училище! От 16 до 20 декември се проведе невероятната *Седмица на Коледната магия*, която донесе празнично настроение и незабравими моменти за всички ученици и учители. Програмата беше наситена с различни събития, конкурси и спортни състезания, които заредиха всички с положителни емоции и усмивки.













Коледен базар:
Не може да има Коледа без малък базар! Учениците, учителите и родителите организираха *Коледен базар*, на който можехме да намерим ръчно изработени подаръци, сладки и декорации. Базарът беше не само чудесно място за покупки, но и място за общуване и създаване на приятелства.







Конкурс "Моята коледна класна стая" – празнично преобразяване на учебната ни среда!
Тази година, в духа на коледния празник, нашето училище организира конкурс за най-красиво украсената коледна класна стая! Участието в конкурса даде на учениците възможност да покажат своята креативност и умение да създадат уютна и празнична атмосфера в класните стаи.
Какво каза журито?
"Трудно беше да изберем победителите, защото всяка класна стая беше уникална и изпълнена с коледен дух. Учениците показаха невероятна креативност и желание да създадат не само красиво, но и уютно място, в което да се чувстват добре и да празнуват заедно. Всяка украсена стая бе истински празник за очите!"



Състезание "Коледна пъзел мистерия" – магия и загадки в духа на Коледа!
Коледният празник в нашето училище стана още по-вълнуващ с новото и интригуващо състезание "Коледна пъзел мистерия"! Това забавно и предизвикателно събитие събра ученици от всички класове, които трябваше да решат серия от пъзели и загадки, свързани с коледните традиции, символи и история.

"Коледна пъзел мистерия" се оказа не само предизвикателство за ума, но и начин да се почувстваме още по-близки като училищна общност. В духа на Коледа, всеки екип успя да разгърне своето творчество и да създаде незабравими моменти на забавление и сътрудничество.
Благодарим на всички участници и организатори! Пожелаваме ви весели празници и много нови загадки за разгадаване през новата година!

ПРАЗНУВАМЕ ИГНАЖДЕН – НАЧАЛОТО НА ПРАЗНИЦИТЕ:

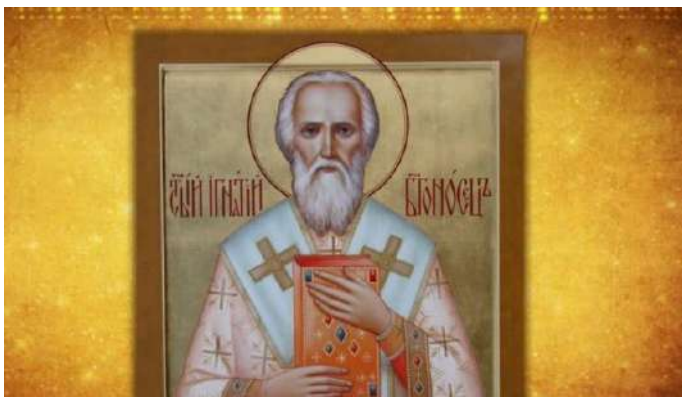
1. Игнажден (на 20 декември) е един от най-важните празници в българската народна традиция, свързан с предвестника на Коледа и с начало на подготовката за празничните дни. Празникът носи силно значение в българската православна традиция, но има и множество обичаи, свързани с народния календар. Според християнската вяра Игнажден е денят, в който се почита Свети Игнатий Богоносец, но в народната традиция този ден има особено място като символ на начало и светлина.

2.Значение на Игнажден

Игнажден е известен със своето значение като ден на първата Коледа. Според народните вярвания, на този ден започва зимният цикъл на празниците, като символизира началото на същинската коледна подготовка. Игнажден предвещава настъпването на Рождество Христово и се счита за ден на преход, когато се настъпва нов цикъл от годината.
Освен религиозния аспект на деня, Игнажден е и време за начало на нови начинания. В българската народна традиция се вярва, че каквото започнеш на този ден, ще бъде успешно през цялата година.

3.Традиции и обичаи за Игнажден.

В народната традиция Игнажден е много важен ден, тъй като на този ден домакините започват да приготвят дома за Коледа. Въпреки че самият празник не е толкова тържествен, какъвто е Рождество Христово, той дава началото на коледните обичаи, които ще продължат през следващите дни. На този ден се приготвя празнична трапеза и се почиства дома, за да бъде той подготвен за посрещането на Рождество Христово.
Обичай за „първото запалване на огън“
В някои части на България на Игнажден има обичай да се запали първият огън в печката или в огнището, което се счита за символ на топлина и светлина, които ще бъдат носени в дома през целия зимен период.



4.Игнажденски коледни ритуали

Особено внимание се отделя на „първия човек“, който влиза в дома на Игнажден. Според традицията, този човек трябва да бъде млад, здрав и с добро сърце, защото се вярва, че той ще донесе късмет и благополучие през следващата година. Това е и времето, когато се подготвят специални ястия за празничната трапеза, които ще бъдат част от коледното меню.

5.Коледно обикаляне и пожелания

На Игнажден децата обикалят домовете, като пеят коледни песни и пожелават здраве, щастие и благоденствие. Често, в някои райони, младите хора обикалят домовете с коледни песни и тъпан, което добавя към радостта и веселието на празника.

6.Игнажден и неговото значение в училищния контекст

В училището, Игнажден може да бъде отбелязан с разнообразни дейности, които съчетават традициите с модерни обичаи. На този ден учениците могат да изразят своето уважение към старите традиции, като участват в подготовката на коледна украса, изпълняват коледни песни, участват в благотворителни инициативи или просто се събират в класните стаи, за да споделят пожелания за празниците.
Също така, Игнажден може да бъде чудесна възможност да се изрази уважение към училищната общност, като се правят подаръци на преподаватели и съученици, които символизират доброто

Финал на празничната седмица: Спортни състезания по щафетни игри и волейбол

Седмицата на Коледната магия завърши със спортен акорд, който събра ученици и учители в духа на състезателността и празничното настроение. В един от последните дни от коледните празници в училището се проведоха вълнуващи *щафетни игри* и *волейболни мачове*, които подариха на всички незабравими моменти на радост и сътрудничество.
Какво казаха участниците?



„Беше невероятно! Спечелихме щафетата, но най-важното беше, че се забавлявахме като екип!“– казаха победителите от 9-ти клас.





„Волейболът беше супер! Играта беше трудна, но всеки мач беше вълнуващ! Коледната атмосфера беше невероятна!“– сподели участник от 11-ти клас.



КАК ДА СЕ ХРАНИМ ЗДРАВОСЛОВНО: НАШАТА МЕДИЦИННСКА СЕСТРА СЪВЕТВА

- Консумирайте пълноценна и разнообразна храна. Хранете се редовно и с удоволствие. Консумацията на различни видове храни в подходящи количества осигурява незаменимите за организма хранителни вещества без излишен прием на енергия, мазнини, сол и захар.
- Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия, предпочитайте пълнозърнестия хляб и другите пълнозърнести продукти. Те стимулират функциите на стомашно-чревния тракт и съдействат за очистване на организма от токсини.
- Ежедневно консумирайте минимум по 400 грама зеленчуци и плодове – за предпочитане сурови.
- Разнообразявайте храната си с мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол. Те са важен източник на пълноценен белтък, витамини и лесно усвоим белтък, който намалява риска от остеопороза.
- Избирайте постни меса, заместваите червените меса (телешко, свинско, агнешко) с по-леки: птиче месо и риба, както и с бобови храни.
- Ограничавайте приема на животински мазнини, заместваите ги с растителни. Консумацията на много мазнини увеличава риска от наднормено тегло и диабет тип 2.
- Ограничавайте приема на захар, захарни изделия и сладкарски продукти, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки. Употребата на много захар води до наднормено тегло, диабет, сърдечно-съдови заболявания и представлява опасност за зъбите.
- Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни. Те са причина за увеличаване на кръвното налягане и са основен рисков фактор за мозъчен инсулт, исхимична болест на сърцето.
- Не консумирайте алкохол – дори в малки, но системно употребявани количества той води до пристрастяване и до тежки последици за здравето на човека!
- Приемайте ежедневно достатъчно количество вода! Водата е жизнено необходима за всички функции на организма.
- Приготвяйте и съхранявайте храната здравословно – по начин, осигуряващ максимално запазване на хранителните вещества.

МАНДАРИНИТЕ: 9 ПРИЧИНИ ДА ГИ ЯДЕМ ЧЕСТО

От всички цитрусови плодове всъщност именно мандарините съдържат най-много витамин С. Освен това те са богати на витамин D (предпазващ децата от рахит) и на витамин К, особено важен за еластичността на кръвоносните съдове. В мандарините не може да има нитрати – те не се съвместяват с лимоненатата киселина.

Предлагаме ви 9 причини, заради които си заслужава този плод да е често на масата ви. Някои от тях са и алтернативно лечебно средство:

1. Мандариновият сок е лечебна напитка, която е полезна и за деца, и за възрастни.
2. При висока температура на тялото сокът от мандарини утолява много добре жаждата.
3. Мандарините се използват при лечението на астма и бронхити.
4. Отварата от изсушените кори на мандарините смекчава кашлицата.
5. Пресните мандарини са полезни при заболявания на стомашно-чревния тракт.
6. Мандарините са ценен диетичен продукт, който през зимата насища организма с витамини.
7. Мандарините повишават апетита и подобряват обменните процеси.
8. Благодарение на фитонцидните си свойства мандарините оказват антимикробно действие.
9. Мандарините действат ефективно при дизентерия.

