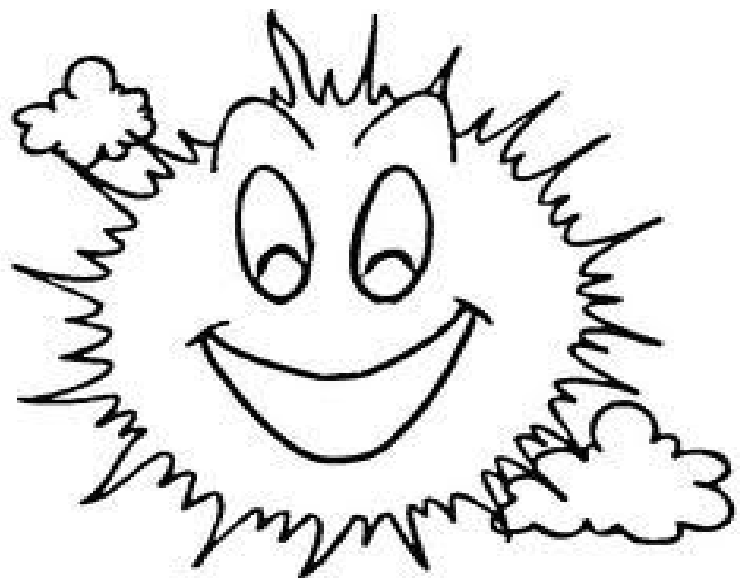


SLO-gan nr 31

wydanie wakacyjne



Spis treści:

Wakacyjne sporty „Trzymaj formę”	str.3
Kartka z Poznania.....	str.4
Fotografie z Poznania	str.5
Wakacje – artykuł główny.....	str.6-7
Orzysz.....	str.8
Zdrowie i uroda.....	str.9
„Wakacyjne grzeszki”	str.10
Kawały i ciekawostki.....	str.11
Pozdrowienia.....	str.12

Redakcja:

*Anna Malicka
Monika Konopka
Łukasz Bagiński
Hubert Dżiczek
Dorota Choromańska
Opieka- mgr Bożena Dobczyńska*

Wakacyjne sporty „Trzymaj formę”

Najbardziej popularne wakacyjne sporty to jazda na rowerze, rolkach i hulajnodze. Popularność wynika z ogólnej dostępności tych sprzętów. Oprócz tego, że te sporty sprawiają wiele radości, uczą utrzymywania równowagi, ale też oswajają z prędkością i dodają pewności siebie. Te wakacyjne rozrywki również ćwiczą mięśnie i poprawiają kondycję.

Pływanie, jazda konna i wspinaczka na ściance, to przykłady innych sportów uprawianych latem.

Po kilku wizytach na basenie stajesz się zwinniejszy i bardziej aktywny. Pływanie pomaga również w utrzymaniu formy, która na pewno przyda się w cieplejsze dni na plaży.



Kartka z Poznania

W dniach 31.05. - 01.06.2011r. koło dziennikarsko-teatralne, klasa IIB, wraz z panią mgr Bożeną Dobczyńską oraz dyrektorem szkoły mgr Adamem Ochenkowskim, uczestniczyło w Festiwalu Podróżniczym w Poznaniu, dla szkół noszących imię podróżnika.

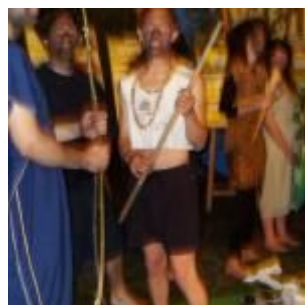
Uczniowie kl. IIB wystawili inscenizację pt.: „Podróże z Halikiem”. Została też wyświetlona prezentacja multimedialna pt.: „O naszej szkole”, którą przygotował nasz nauczyciel informatyki mgr Michał Skwarski.

Uczniowie przebrani za murzyńskie plemię, idealnie odegrali swoje role i zostali nagrodzeni gromkimi brawami. Przedstawienie bardzo podobało się widzowi, a nasi aktorzy byli obiektami zainteresowania fotografów ze względu na ciekawą charakterystykę.

Podczas festiwalu został też rozstrzygnięty konkurs plastyczny pt.: „Człowiek w podróży”, przeprowadzony na terenie szkoły przez nauczycielkę geografii mgr Renatę Glinkę. Szkolna komisja wyłoniła 10 najlepszych prac, które zostały przedstawione jury Festiwalu w Poznaniu. Uczennica Joanna Banasiak z kl. IIA zajęła II miejsce spośród 8 szkół.

Z wyjazdu do Poznania wszyscy wrócili w dobrych humorach i zadowoleni z dobrze wykonanego zadania.

Fotografie z Poznania



Zdrowie i uroda

Lato już blisko, niedługo zacznie się sezon bikini. Oto kilka wskazówek jak wyglądać dobrze na plaży, w ulubionym kostiumie kąpielowym.

1.Zdrowa skóra to podstawa.

Nawilżaj swoją skórę. Zafunduj sobie owocowy peeling. Podczas prysznica wmasuj delikatnie serum w ciało, a potem spłucz je wodą. Po kąpieli nawilż je oliwką dla niemowląt. Po kilku minutach wetrzyj balsam nawilżający.

2.Zadbaj o stopy.

Nie ma nic gorszego jak sucha i popękana skóra stóp. Zamocz stopy w wodzie z mydłem, pozwól by naskórek zmiękł. Użyj pumeksu by doprowadzić je do porządku. Przytnij skórki i zadbaj o ładny wygląd paznokci. Pomaluj je bezbarwnym lub cielistym lakierem. Tak wypielęgnowane stopy będą ładnie prezentować się w klapkach bądź japonkach.

3.Nie zapomnij o depilacji.

Depilacje możesz przeprowadzić sama w domu. Kup wosk i rozgrzej go w mikrofalówce. Uważaj, aby nie był zbyt gorący. Najlepiej pozbywać się włosków tuż po kąpieli. Skóra jest wtedy miękka, a zabieg mniej bolesny. Pamiętaj o łydkach, udach i okolicach bikini. Po takim zabiegu twoja skóra będzie gładka, a ty będziesz dobrze prezentować się w kostiumie kąpielowym.

4.Pamiętaj o włosach.

Przed wyjazdem odwiedź fryzjera on najlepiej dobrać produkty do ochrony włosów na słońcu i jeśli będą tego wymagały nawilży je. Nałóż na głowę maseczkę z jajek i oliwy z oliwek, ona wspaniale wzmacnia włosy i zapewnia im odpowiednie nawilżenie.

5.Nadaj skórze ładny kolor.

Aby nie wyglądać blado na plaży, zafunduj sobie brązujący krem do ciała. Stosuj go regularnie przed wyjazdem. Rozprowadzaj go równomiernie po całym ciele, aby uniknąć smug i brzydkich plam. Pamiętaj by po jego stosowaniu dokładnie umyć ręce.

D.CH



WAKACJE

Kiedy przychodzą wakacje i lato już w pełni, każdy zastanawia się nad tym, w jaki sposób spędzić wolny czas. Wakacje to okres sprzyjający podróżom i wypadom za miasto. Tradycyjnymi już miejscami wakacyjnych wyjazdów są: polskie morze, mazurskie jeziora bądź góry. Oto kilka rad, których warto przestrzegać :

WODA

Wszyscy amatorzy pływania i kąpieli dla zdrowia i relaksu powinni wziąć pod uwagę następujące czynniki:

- naukę pływania można prowadzić tylko w wyznaczonych bądź dokładnie zbadanych miejscach; tylko posiadacze tzw. żółtego czepka (specjalna karta pływacka) mogą wypływać poza teren strzeżony,
- nie można kąpać się w miejscach objętych zakazem, w pobliżu mostów, portów, przystani i obiektów pływających, gdyż są one szczególnie niebezpieczne,
- nie wolno wchodzić do wody nawet po spożyciu najmniejszej ilości alkoholu,
- nie należy wchodzić do wody będąc zgrzanym lub spoconym,
- nie można przebywać zbyt długo w wodzie o niskiej temperaturze,
- nie wolno wskakiwać do wody, której się nie zna (głębokości, rodzaj dna itp.),
- wszelkie lekkomyślne żarty, jak potracanie, spychanie bądź wrzucanie do wody, mogą zakończyć się nieszczęśliwym wypadkiem.
- wypływanie daleko od brzegu, na środek jeziora, na drugą stronę zbiornika wodnego bez asekuracji.

Uwaga: najczęściej toną osoby umiejące pływać!!!

SLO-gan str.7

GÓRY

- Dłuższe trasy podejmuj zawsze w grupie, w której będzie przynajmniej jeden znający trasę.
- Przed wyruszeniem w trasę zostaw wiadomość w miejscu zamieszkania o wyborze trasy i przybliżonym czasie powrotu.
- Przed wyruszeniem w trasę zapoznaj się z najnowszym komunikatem meteorologicznym i śledź stan pogody na trasie. W przypadku pogorszenia się pogody wróć z trasy.
- W przypadku zabłądzenia, staraj się dostać najkrótszą drogą do doliny, ale nie żlebem, tylko grzbietem lub grzędą.
- W razie wypadku wołaj o pomoc jakimkolwiek sygnałem akustycznym lub świetlnym – sześć razy na minutę z jednodominutową przerwą. Wypadek zgłoś w najbliższym punkcie ratowników górskich.

KODEKS TURYSTY

**POSZUKIWANIE SAMOTNEGO TURYSTY W GÓRACH,
TRUDNIEJSZE JEST OD ZNALEZIENIA CZTEROLISTNEJ
KONICZYNY. ZASTANÓW SIĘ – NIE WIESZ CO OZNACZA
BEZRADNE OCZEKIWANIE NA POMOC.**



SLO-gan str.8

Orzysz

W dniach 31.05 - 03.06.2011r. odbył się obóz taktyczny w Orzyszu dla klas o profilu wojskowo-policyjnym. Zawody organizowane były pod patronatem Dowódcy 15GBZ oraz Towarzystwa Miłośników Twierdzy BOYEN. Oto konkurencje zawodów w jakich brali udział nasi uczniowie:

1. Musztra zespołowa drużyny;
2. Zajmowanie miejsc w BWP;
3. Rzut granatem ćwiczebnym;
4. Pokonywanie przeszkody wodnej;
5. Wykonanie okopu dla pojedynczego strzelca;
6. Nakładanie odzieży ochronnej na czas;
7. Pokonywanie terenu różnymi sposobami na czas;
8. Transport rannego na noszach;



Wszyscy wrócili do domu zadowoleni choć trochę zmęczeni.

SLO-gan str.9

„Wakacyjne grzeszki”

Zobacz ile kalorii zjadasz podczas wakacji:
Liczba kalorii na 100 gram produktu:

Agrest 40
Ananas 52
Ananas - plastry w syropie 83
Arbuz 37

Banan 90
Baton Mars 451
Baton Milky Way 448
Baton Snickers 497



SLO-gan str.10

Kawały

Mąż i żona oglądają horror. Nagle pokazuje się potwór. Przestraszona żona krzyczy:

- **O matko!**

Mąż ze spokojem odpowiada:

- **Hmm... Rzeczywiście podobna.**

Środek nocy. Długi dzwonek do drzwi:

- **Kto tam?**

- **Policja.**

- **Ale nikogo w domu nie ma!**

- **A kto odpowiada?**

- **Nikt nie odpowiada. Pewnie się przestyszeliście.**

- **A światło dlaczego się pali?**

- **No dobra, już gaszę.**

Kowalski do kolegi:

- **Moja rodzina przeżyła ostatnio katastrofę kolejową.**

- **Co się stało?**

- **Teściowa przyjechała do nas pociągiem.**

Na ryby przyjeżdża facet. Wysiada ze złotej limuzyny, jest cały obwieszony kosztownymi łańcuchami. Po długim siedzeniu przy wędce złowił złotą rybkę, ogląda ją z pogardą i już ma wyrzucić, kiedy rybka nagle się odzywa:

- **Poczekaj, a trzy życzenia?**

- **Eee, no dobra, byle szybko - co chcesz?**

Eskimos przynosi telewizor do serwisu napraw:

- **Co się dzieje?**

- **Śnieży.**

SLO-gan str.11

Pozdrowienia

Buziaki od Loli dla Dziuni ;

*Od Św.Pawła dla wszystkich świętych z Ic

*Dla całej klasy IIc

*Dla całej klasy Id oraz Kasi i Oli z Ib

*Dla wszystkich z IIc a w szczególności dla Oli :P

*Pozdrowienia od Dzika dla całej klasy IIb :P

*Buziaki i pozdrowienia dla pięknych kobiet z IIb

*Pozdrowienia dla kl.IIb od Małej z IIb

*Pozdrowienia dla naszych chłopców z IIb od dziewczyn

*Pozdrowienia dla wszystkich tych którzy nie zdadzą! :P

*Pozdrowienia dla kochanej i wyrozumiałej wychowawczynie p.Zyśk od kochającej klasy:)

*Konrad pozdrawia Kamila z IIb

*Kamil pozdrawia Konrada z IIb

*Pozdrowienia od Murzynów dla całego IISLO

*Pozdrowienia dla super dziewczyny-Insii

*Pozdrowienia dla Elwiry, Rzameny, Sandry, Darii od Pauli:)

*Pozdrowienia dla Kota i Pelikana z IIb od Antylopy z IIb

*Wszystkiego najlepszego dla Gosi z IIb z okazji 18 urodzin

*Pozdrowienia dla Ani, Marzenki, Sandry, Darii, Gosi, Dorci i Elwiry od Moniki z IIb

SLO-gan str.12