

SLO – gan nr 88



Ważne tematy :

- Integracyjny obóz wojskowy w Orzyszu
- Wybory
- Aktywnie i zdrowo
- Dzień Edukacji Narodowej
- Halikowe Humorki



Integracyjny obóz wojskowy w Orzyszu

W dniach 25–27 września 2019r. uczniowie z klas pierwszych i drugich wzięli udział w obozie szkoleniowym. Zajęcia odbywały się na terenie 15.Mazurskiego Batalionu Saperów w Orzyszu pod opieką żołnierzy. Każdy dzień rozpoczynał się zaprawą poranną. Uczniowie zwiedzali miejsca pamięci związane z historią i tradycją 15.batalionu saperów oraz park sprzętu technicznego. Zapoznali się tam m.in. z budową i danymi technicznymi pojazdów i urządzeń wojskowych.

W punktach nauczania kadeci zapoznali się z budową broni i zasadami oddawania prawidłowego strzału. Młodzież miała okazje posługiwać się wojskowym wykrywaczem metali oraz zbudować stanowisko ogniowe do postawy leżącej i klęczącej. Ćwiczyła działania drużyny w natarciu i obronie, doskonaliła elementy musztry indywidualnej i zespołowej.

Ostatnią atrakcją obozu był „Śnieżnik”- symulator pola walki w 15.GBZ w Giżycku. Uczniowie mieli do dyspozycji broń typu Beryl i uczestniczyli z nią w ćwiczeniach bojowych.



Dnia 30 września w naszej szkole odbyły się wybory do Młodzieżowej Rady Miasta. O mandat ubiegało się 8 osób:

- Wojtczak Wiktoria IA
- Duda Zuzanna IA
- Przychodzeń Bartłomiej IB
- Bełdycka Patrycja IB
- Brzozowski Karol IIA
- Archacki Piotr IIA
- Gryczon Dawid IIB
- Biedrzycki Damian IIB

Do Młodzieżowej Rady Miasta dostała się Wiktoria Wojtczak z klasy IA. Mamy nadzieję, że będzie nas godnie reprezentować. **GRATULUJEMY!**



„Aktywnie i zdrowo”

Pokarmy zawierają różne składniki oraz ważne dla zdrowia substancje. Żadna potrawa nie zawiera jednak wszystkich składników odżywczych w wystarczającej ilości.

Na przykład pomarańcze zawierają: **witaminę C i kwas foliowy**, nie zawierają natomiast witaminy B12, z kolei ser zawiera wapń, witaminę B12, nie zawiera za to witaminy C. Aby upewnić się, że spożywasz wszystkie niezbędne dla zdrowia składniki odżywcze zapoznaj się z piramidą zdrowia jako z podstawą wiedzy o prawidłowym odżywianiu. PAMIĘTAJ! To co znajduje się na dole powinno pojawiać się najczęściej a to co na górze jak najrzadziej!!



JEDNYM Z FORM RUCHU JEST BASEN !

Pływanie należy do tej samej grupy aktywności fizycznej, co bieganie czy jazda na rowerze. Jest treningiem aerobowym, czyli takim, podczas którego mięśnie otrzymują dużą dawkę tlenu niezbędnego do spalania zapasów energii. Dlatego taki rodzaj sportu jest najskuteczniejszy. Pływanie ma też inne zalety – odciąża kręgosłup, angażuje wszystkie grupy mięśni i modeluje sylwetkę.



Pływanie znakomicie wpływa na zdrowie i sylwetkę. Ale na basen warto wybrać się nawet jeśli nie umiesz pływać! Oprócz pływania na basenie można ćwiczyć np. aqua aerobik czy aquacycling. Ruch w wodzie poprawia krążenie, zmniejsza obrzęki, wzmacnia mięśnie, modeluje sylwetkę. A przy tym nie męczy tak jak tradycyjna gimnastyka. Zobacz, dlaczego jeszcze warto regularnie chodzić na basen i jakie korzyści dla zdrowia daje pływanie.

Dzień Edukacji Narodowej

14 października obchodzimy Dzień Edukacji Narodowej, czyli Dzień Nauczyciela. Jest to święto państwowe ustanowione 27 kwietnia 1972 roku. Upamiętnia rocznicę powstania Komisji Edukacji Narodowej, która została utworzona z inicjatywy króla Stanisława Augusta Poniatowskiego i zrealizowana przez Sejm Rozbiorowy.



Halikowe humorki

Lekcja przysposobienia obronnego:

- Które krwotoki są groźniejsze: zewnętrzne czy wewnętrzne?
- Wewnętrzne.
- A dlaczego?
- Bo trudniej pacjenta obandażować.

* * * * *

Nauczyciel historii wpada zdenerwowany do pokoju nauczycielskiego i mówi do dyrektora:

- Ech, ta 2A! Nie wytrzymam z tymi baranami! Pytam ich, kto wziął Bastylę, a oni krzyczą, że to żaden z nich!
- Niech się Pan nie denerwuje - uspokaja dyrektor - może to rzeczywiście ktoś z innej klasy?

* * * * *

Na lekcji języka polskiego nauczyciel pyta:

- Czym będzie wyraz „chętnie” w zdaniu - "Uczniowie chętnie wracają do szkoły po wakacjach"?

Zgłasza się Jasiu:

- Kłamstwem, Panie profesorze.

Zespół redakcyjny:

- *Julia Prusik*
- *Natalia Szymańska*
- *Julia Klimaszewska*
- *Amelia Mrozek*