

SLO – gan

Nr 83

Ważne tematy:

- Dzień kobiet
- Sukces ucznia klasy „II a”
Przemysława Mroczkowskiego
- Promocja zdrowia



Sukces ucznia Przemysław **Mroczkowskiego**

23 lutego 2019 r. uczeń klasy 2a naszego Liceum Przemysław Mroczkowski zajął I miejsce w okręgowych eliminacjach XXI Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Prawie. Serdecznie gratulujemy i życzymy sukcesów w kolejnym etapie.

Dzień kobiet



***Dzień Kobiet** – coroczne święto obchodzone 8 marca od 1910 roku.*

Pierwszy dzień kobiet obchodzony był 28 lutego 1909, ustanowiony przez Socjalistyczną Partię Ameryki po zamieszkach i strajkach w Nowym Jorku.

Za pierwowzór Dnia Kobiet przyjąć można obchodzone w starożytnym Rzymie Matronalia. Było to święto przypadające na pierwszy tydzień marca, związane z początkiem nowego roku, macierzyństwem i płodnością.

Z okazji tego święta mężowie obdarowywali swoje żony prezentami i spełniali ich życzenia.

We Włoszech kobiety obdarowywane są gałązkami akacji srebrzystej. Akacje srebrzyste i czekolada są także najczęstszym prezentem w Rosji.



Z okazji waszego święta
drogie Panię życzymy wam
wszystkiego najlepszego!

Piramida zdrowego żywienia



Rodzaje ćwiczeń i ich efekty

ABS i treningi siłowe – wzmocnienie ciała, zwiększenie gęstości i elastyczności skóry, zwiększenie siły poprzez wzmocnienie mięśni, poprawa sylwetki i postawy, dzięki wzmocnieniu mięśni.

Ćwiczenia aerobowe – mniej centymetrów w obwodach (redukcja tkanki tłuszczowej), zwiększenie sprawności i kondycji, „lekkość” postawy, ogólne wzmocnienie organizmu.

Joga, pilates – to ta grupa ćwiczeń, które oprócz korzyści fizycznych, zapewnia przede wszystkim wewnętrzny spokój, odstresowanie, relaks, wzmocnienie, rozciąganie i uelastycznienie mięśni, wysmuklenie sylwetki, dotlenienie.

Ćwiczenia z piłką – oprócz wzmocnienia i rozciągnięcia mięśni, zmniejszenie bólu pleców, znaczna poprawa koordynacji ruchowej oraz równowagi, odstresowanie.

Taniec lub ćwiczenia z elementami tańca jak np. zumba – to grupa ćwiczeń idealna dla osób nie lubiących monotonnych powtórzeń tradycyjnego treningu, ćwiczenia z elementem tańca dodają pewności siebie, poprawiają znacznie samopoczucie.

Dzięki ruchowi (bez względu na rodzaj aktywności) zyskasz naprawdę dużo:

pewność siebie;

lepsze samopoczucie;

większą świadomość własnego ciała;

odstresujesz się!

lepszą odporność i wdzięczność do samej siebie, że robisz coś dla siebie i swojego organizmu;

koordynację i sprawność ruchową, która przydaje się także w życiu codziennym

Spróbuj rozwiązać!



5	3			7					
6			1	9	5				
	9	8					6		
8				6					3
4			8		3				1
7				2					6
	6					2	8		
			4	1	9				5
				8			7	9	

Gazetkę opracowali:

*Sawicki Jakub, Ferenc Dawid,
Mroczkowski Przemysław*