

SLO –gan nr 94



W numerze:

- XIX Rajd Nadnarwiańskim Szlakiem,
- Porozumienie z 5.Mazowiecką Brygadą Obrony Terytorialnej,
- Zajęcia w Jednostce Wojskowej w 8.Szczycieńskim batalionie radiotechnicznym w Lipowcu k/Szczytna,
- Jak zadbać o swoją odporność?

- Polecane książki na długie jesienne wieczory
- Dzień Edukacji Narodowej

XIX Wojskowy Rajd Nadnarwiańskim Szlakiem

W piątek 2 października młodzież II Społecznego Liceum im. Toniego Halika uczestniczyła w XIX już Wojskowym Rajdzie Nadnarwiańskim Szlakiem. Odbył się on pod hasłem: "Pieszko chodzimy, papierosów nie palimy". Jego celem jest podnoszenie sprawności fizycznej przez wykonywanie marszu na dużą odległość oraz promowanie zdrowia. Tym razem wędrowaliśmy trasą: Ostrołęka – Teodorowo- Ostrołęka w ośmiu drużynach. Uczniowie rywalizowali ze sobą na punktach kontrolnych w następujących konkurencjach: czołganie/pełzanie, rozstawianie pałatki, okopywanie do postawy leżąc, nakładanie odzieży ochronnej OP1, ratownictwo medyczne, terenoznawstwo, rzut granatem, elementy musztry, pompki, zbieranie informacji z trasy. Pod czujnym okiem nauczycieli: p. Emilii Zyry, p. Małgorzaty Kisiel, p. Moniki Kocoń, p. Edyty Chojnowskiej, p. Moniki Augustyniak, p. Elżbiety Czartoryskiej-Winiarskiej, p. Marka Jachny, p. Rafała Mędelskiego, oraz p. Iwony Mościckiej młodzież bezpiecznie dotarła do mety.



Zwycięzcami w klasyfikacji drużynowej okazali się:

I m-ce drużyna: „Orły”,

II m-ce: „Q9”,

III m-ce: „Słoneczny Patrol”,

IV m-ce: „Kustosze”,

V m-ce: „Korona”,

VI m-ce: „Sparta”,

VII m-ce: „Szybcy i wściekli”,

VIII m-ce: „Halikonauci”.

Medale złote, srebrne i brązowe przyznano dla wyróżniających się kadetów w konkurencjach: a) dowodzenie: Czartoryjska Izabela, Żebrowski Kacper, Kozicki Adam; b) pierwsza pomoc: Głowacka Wiktoria, Krawczyk Alicja, Mrugacz Oliwia; c) pompki: Brzozowski Karol, Stolarczyk Bartek, Sobotka Jakub; d) czołganie/pełzanie: Dulewicz Daniel, Rurka Mikołaj, Broniek Dawid; e) okopywanie do postawy leżącej: Napiórkowski Ełiasz, Brzozowski Karol, Brzuzy Wiktoria.



Pomimo niesprzyjającej pogody i odcisków na nogach rajd pozostanie w naszej pamięci. Czekamy z niecierpliwością na kolejny marsz po wiosną przyszłego roku!

Porozumienie z 5. Mazowiecką Brygadą Obrony Terytorialnej.

5. Mazowiecka Brygada Obrony Terytorialnej objęła patronat nad Oddziałem Przygotowania Wojskowego II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego im. Toniego Halika w Ostrołęce. 01 października 2020r., podczas uroczystego podpisania porozumienia, pomiędzy płk. Mieczysławem Gurgielewiczem, dowódcą Brygady, a mgr Adamem Ochenkowskim, dyrektorem szkoły w obecności mgr Iwony Mościckiej, szkolnego koordynatora klas wojskowych. Oddziały przygotowania wojskowego to nowe rozwiązanie oświatowe. Za jego realizację odpowiadają organy prowadzące szkoły.



Program nauczania obejmuje szkolenie zasadnicze w klasach I–III liceum ogólnokształcącego, w trakcie którego będą realizowane zajęcia teoretyczne i praktyczne oraz obóz szkoleniowy w klasie IV liceum.

Zajęcia w Jednostce Wojskowej w 8.Szczycieńskim batalionie radiotechnicznym w Lipowcu k/Szczytna.

W piątek 25 września 2020 roku klasy wojskowej II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego w Ostrołęce kolejny raz gościli w Jednostce Wojskowej w 8.Szczycieńskim batalionie radiotechnicznym w Lipowcu k/Szczytna. Wizyta była dalszą kontynuacją bardzo dobrej współpracy pomiędzy batalionem, a młodymi adeptami kierunku mundurowego naszej szkoły.



Młodzież zapoznała się ze specjalistycznym sprzętem radiolokacyjnym znajdującym się na wyposażeniu 8.Szczycieńskiego batalionu radiotechnicznego, zobaczyła jak wygląda monitorowanie przestrzeni powietrznej. Zwiedzono salę tradycji zgłębiając najważniejsze elementy historii związanej z założeniem i istnieniem jednostki. Kadeci aktywnie

uczestniczyli w ćwiczeniach przygotowanych przez żołnierzy, np. nauka celowania na тренаżerze "Cyklop". Zajęcia z musztry dopełniły zaplanowane zajęcia specjalistyczne.

Jak zadbać o swoją odporność?

Wartościowa dieta

Podstawą wsparcia organizmu w wymagającym sezonie jesienno-zimowym jest zadbanie o niego od środka, czyli przede wszystkim poprzez wartościową dietę. Powinny przeważać w niej warzywa i owoce ze względu na bogactwo mikroelementów, czyli witamin i minerałów, które przyczyniają się do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Wśród nich szczególnie często warto sięgać po imbir, miód, orzechy, słodkie ziemniaki, czyli bataty oraz cebulę i czosnek. Zwłaszcza dwa ostatnie silnie wzmacniają układ odpornościowy.

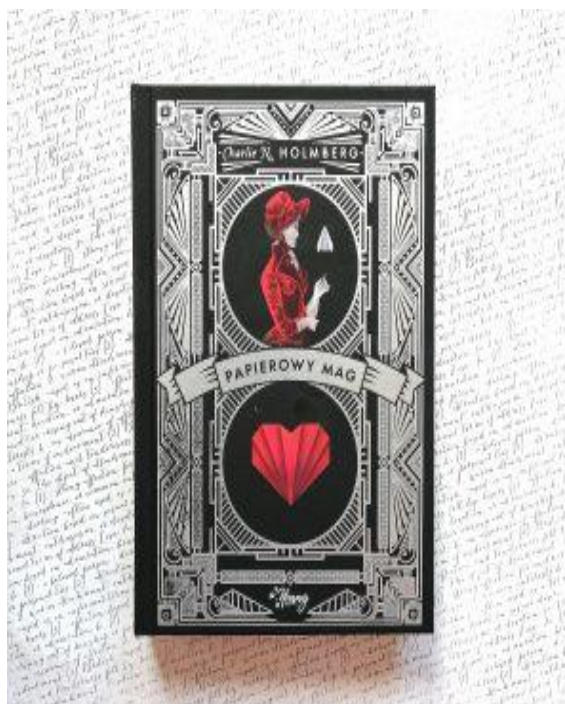
WITAMINA D

W sezonie letnim wysokie nasłonecznienie zapewnia niezbędną organizmowi zarówno do podtrzymania odporności jak i prawidłowego funkcjonowania organizmu porcję witaminy D. Jednak jesienią i zimą w naszej strefie klimatycznej słońce nie występuje tak często, by podtrzymać syntezę witaminy D w skórze. Witamina D odpowiada za prawidłowe funkcjonowanie mięśni, kości, zębów, układu nerwowego, zapobiega chorobom serca, nadciśnieniu, cukrzycy, tłumi objawy alergii i astmy, a także korzystnie wpływa na sprawność układu odpornościowego. Jest to zatem tak istotna witamina dla całego organizmu, że zaleca się jej zażywanie od września do kwietnia.



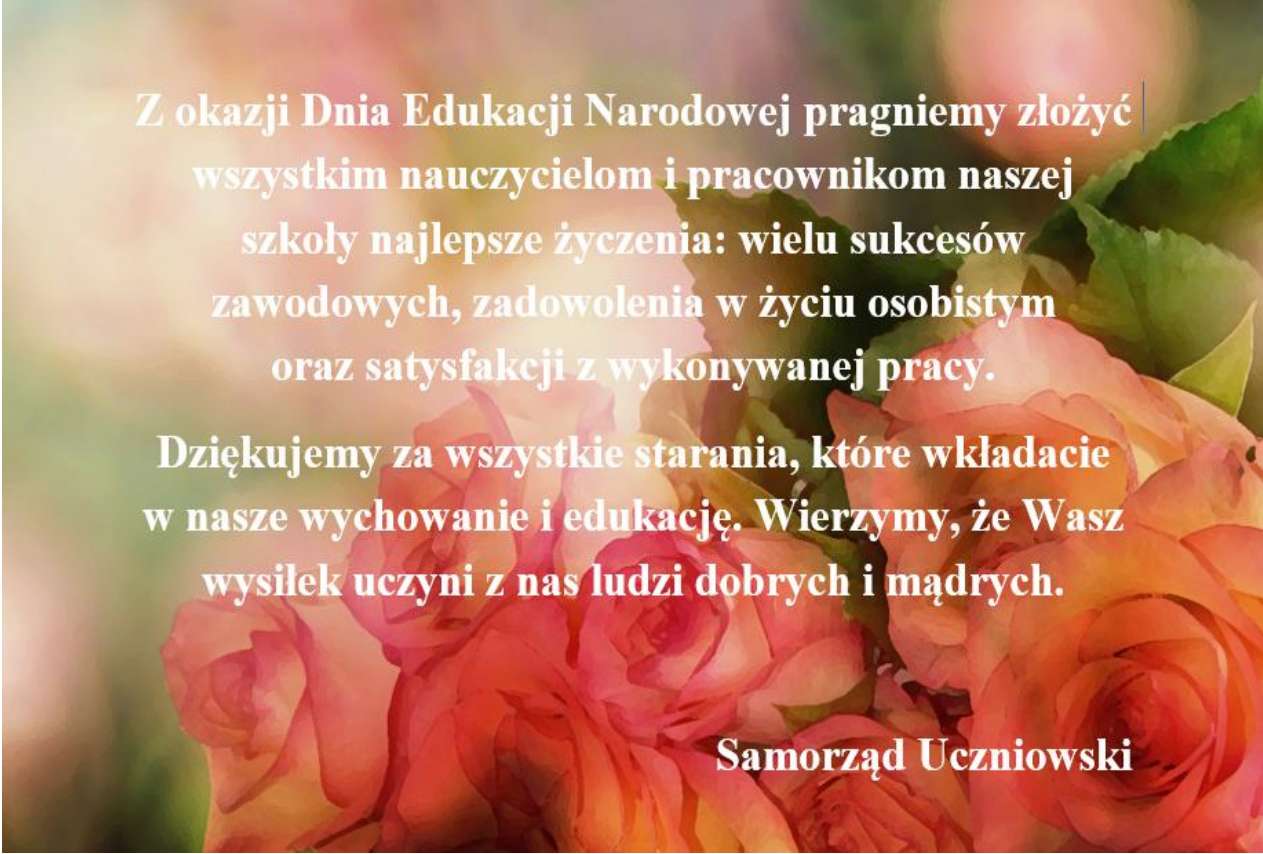
Coś na długie jesienne wieczory...

Ceony Twill, absolwentka Szkoły Magów Tagis Praff, marzy o tym, żeby zostać Wytapiaczem – specjalistą od magii metalu. Jednak przewrotny los daje jej zgoła inny przydział. Dziewczyna ma zostać Składaczem, czyli władać magią papieru. Rozgoryczenie sięga zenitu, kiedy Ceony dowiaduje się, że jej opiekunem i mentorem jest Emery Thane – ekscentryczny dziwak. Kiedy już zaczyna przyzwyczajać się do nowej sytuacji, niespodziewanie na horyzoncie pojawia się Wycinacz. Niebezpieczna kobieta władająca zakazaną magią ciała kradnie serce Emery'ego i ucieka. Młoda magiczka rzuca się na ratunek swojemu mistrzowi. Czy uda jej się odzyskać jego serce na czas? Tak właśnie zaczyna się **Papierowy Mag** pierwszy tom serii autorstwa Charlie N. Holmberg. Chcecie wiedzieć więcej? Koniecznie czytajcie dalej!



„Kobieta ze szkła” Caroline Lea

XVII wiek, bezwzględne lodowe połączenie Islandii i młoda kobieta, która gotowa jest na wszystko, by ratować swoich najbliższych w przejmującej opowieści z baśniową poświatą. Odnajdziemy tu melancholię, tęsknotę za ciepłem i zrozumieniem, ale przede wszystkim tętniącą cichym ogniem niczym wulkan Hekla siłę, której nic nie zdoła powstrzymać, gdy przyjdzie jej czas.



Z okazji Dnia Edukacji Narodowej pragniemy złożyć
wszystkim nauczycielom i pracownikom naszej
szkoly najlepsze życzenia: wielu sukcesów
zawodowych, zadowolenia w życiu osobistym
oraz satysfakcji z wykonywanej pracy.

Dziękujemy za wszystkie starania, które wkładacie
w nasze wychowanie i edukację. Wierzymy, że Wasz
wysiłek uczyni z nas ludzi dobrych i mądrych.

Samorząd Uczniowski

„Zacną rzeczą jest uczyć się,

Lecz jeszcze zacniejszą nauczać”

Mark Twain