

SLO – gan

Nr 78

Ważne tematy:

- Inauguracja roku szkolnego 2018/19*
- Przejście z ubioru letniego na jesienny*
- Zdrowe odżywianie*
- Aktywność fizyczna*
- Szkolne koło sportowe*
- Dzień Edukacji Narodowej*
- Integracyjny obóz wojskowy*

Opracowali:

*Ferenc Dawid, Sawicki Jakub, Żerańska Aldona,
Ostrowska Weronika*

Inauguracja roku szkolnego 2018/19

Dnia 3 września o godz. 8³⁰ rozpoczęliśmy nowy rok szkolny - w Sanktuarium pw. Świętego Antoniego Padewskiego na Mszy św., a o godz. 9³⁰ w sali gimnastycznej naszego liceum.

Kolejnym elementem akademii było ślubowanie nauczycieli mianowanych: pani Darii Persy-Lendy i pana Tomasza Szmیتko, którzy w sierpniu tego roku uzyskali kolejny stopień awansu zawodowego. Po nauczycielach swoje ślubowanie złożyli przedstawiciele klas pierwszych mundurowych, a wszyscy uczniowie klas rozpoczynających naukę w II SLO odebrali legitymacje szkolne.

Ostatnim punktem spotkania był montaż słowno – muzyczny przygotowany przez nauczyciela języka polskiego i młodzież szkoły.



Ubiór jesienny i letni



Nadeszła jesień, a wraz z nią niskie temperatury, wiatr, deszcz i inne pogodowe niespodzianki. Dla niektórych oznacza to koniec sezonu i szukanie sportowego zamiennika ulubionej maszyny. Ale przecież nie da się od tak odstawić roweru w ką. Warto zmierzyć się z niesprzyjającymi warunkami, poprawić odporność organizmu i robić rowerowe przejażdżki niezależnie od pogody.

Na górne partie ciała : potówka, lekka bluza i kurtka z windstoperem, rękawiczki i przy niższych temperaturach coś na szyję. Na nogi: spodnie z windstoperem i niezwykle przydatne ochraniacze na buty. Tak wyposażeni nie straszne nam będą deszcz, wiatr.

W lato wyciągamy cieńsze ubrania, bardziej kolorowe, radosne aby także ubiorem zaakcentować przyjście lata. Lecz należy również pamiętać o ubiorze przeciwdeszczowym, ponieważ latem także występują opady deszczu ale nie tak liczne, jak jesienią. Przyroda budzi się do życia, słońce daje o sobie znać, a temperatura na termometrze wskazuje nieraz powyżej 20°C. To znak, że czas zmienić ubiór zimowego, na przejściowy czyli letni.

Zdrowe odżywianie

1. Odżywiaj się regularnie

Regularność posiłków sprzyja dowozowi odpowiedniej ilości energii w ciągu dnia, wpływa pozytywnie na samopoczucie, koncentrację oraz utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Najlepiej jadać między 3 a 5 posiłków dziennie.

2. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone

Z tym stwierdzeniem zgodzi się każdy dietetyk - niezależnie od wyznawanego podejścia. Im większy stopień przetworzenia żywności, im dalej od natury tym gorzej dla zdrowia.

3. Bazuj na warzywach

Warzywa powinny stanowić podstawę każdej zdrowej diety. Są źródłem witamin, składników mineralnych, przeciw utleniaczy i błonnika. Ich dobór może być indywidualny w zależności od ewentualnych chorób, jednak generalnie warzywa to najzdrowsza grupa produktów spożywczych.

4. Jedz owoce w maksymalnie dwóch porcjach dziennie

Owoce najlepiej jeść na jeden posiłek w ciągu dnia. W drugim mogą stanowić dodatek. Dziennie nie powinno być ich więcej niż 200-300g.

5. Ogranicz spożycie węglowodanów, zwiększ spożycie tłuszczu

Przez dziesięciolecia węglowodany w postaci produktów zbożowych były propagowane jako najważniejszy element zdrowej diety i podstawowe źródło energii. Jednak w dzisiejszych czasach kiedy mamy mało aktywności fizycznej, dużo siedzimy i niewiele chodzimy, węglowodany w każdym posiłku nie są

koniecznością a wręcz są niepotrzebne.

6. Wybieraj dobre węglowodany

Węglowodany nie są „złem koniecznym”, ale nie są też produktem, bez którego dieta traci na wartości. Ważny jest dobór odpowiednich źródeł węglowodanów.

7. Nie bój się tłuszczu nasyconego i cholesterolu

To, że cholesterol z diety odpowiada za miażdżycę i choroby serca, jest jednym z największych mitów żywieniowych. Badania naukowe wykazały, że cholesterol w produktach spożywczych w bardzo niewielkim stopniu wpływa na poziom cholesterolu we krwi, a wpływ ten jest nieistotny klinicznie w chorobach układu krążenia.

8. Wyrzuć cukier z diety

Cukier rafinowany pod różnymi postaciami można znaleźć dosłownie wszędzie, nawet w ketchupie i wędlinach.

Eliminując cukier, trzeba zrezygnować z produktów, które w składzie mają również syrop glukozowo-fruktozowy, cukier inwertowany, cukier trzcinowy, maltodekstryny, syrop z agawy czy syrop ryżowy.

9. Nie pij słodkich napojów i ogranicz soki

Do picia powinna służyć woda i ziołowe herbaty. Słodzone napoje to ogromna dawka cukru i chemicznych dodatków. Soki owocowe też powinny być jedynie dodatkiem.

10. Wybieraj dobry nabiał

Mleko jest bardzo kontrowersyjnym produktem. Oficjalnie źródła zalecają wypijanie 2 szklanek mleka dziennie jako głównego źródła wapnia w diecie.

Aktywność fizyczna

Dieta i trening wydają się receptą na szczupłą i zdrową sylwetkę. Jak jednak ćwiczyć, by osiągnąć zamierzony efekt? Aktywność fizyczna powinna być istotnym elementem życia codziennego każdego człowieka. Rzeczywistość jest jednak zatrważająca.

Dużą część czasu spędzamy w pracy, szkole, na uczelni, a po powrocie do domu niewielu z nas wybiera się na spacer czy uczęszcza na zajęcia fitness. Większość jest tak zmęczona, że wieczór spędza przed telewizorem lub komputerem, nie powinniśmy jednak rezygnować z wysiłku fizycznego, gdyż jest on gwarantem naszego zdrowia. Aktywność fizyczna jest tak ważna że wiele światowych towarzystw naukowych podjęło ją w swoich rekomendacjach. Zgodnie z zaleceniami Światowej Organizacji Zdrowia z 2002r. każdy człowiek powinien poświęcić minimum 30 minut dziennie na umiarkowaną aktywność.

Szkolne koło sportowe

Serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych na zajęcia sks'u, które są organizowane w każdy wtorek od godziny 15 do 16 na hali sportowo-widowiskowej im. Arkadiusza Gołasia. Na zajęciach będą organizowane gry i zabawy sportowe. Zapraszamy !!!

Dzień Edukacji Narodowej

W niedzielę, 14 października w Dzień Edukacji Narodowej swoje święto obchodzić będą nauczyciele i pracownicy oświaty.

Z okazji Dnia Edukacji Narodowej

życzymy nauczycielom

i pracownikom oświaty, aby w oczach swych

uczniów byli Mistrzami, których mądrość,

cierpliwość i wrażliwość pozostanie na zawsze

we wdzięcznej pamięci, a jednocześnie

aby praca przynosiła wiele radości i satysfakcji.

„Nauczyciel to ktoś bardzo wyjątkowy, kto potrafi wykorzystać swoją pomysłowość, dobroć i dociekliwy umysł do wypracowania rzadkiej umiejętności zachęcania innych do myślenia, marzenia, poznawania, próbowania, działania!”

B. Conklin

Integracyjny obóz wojskowy w Orzyszu – Bemowie Piskim



W dniach 26-28.09.2018r. uczniowie klas mundurowych uczestniczyli w integracyjnym obozie wojskowym w Orzyszu na terenie 15.Mazurskiego Batalionu Saperów, który odbył się dzięki uprzejmości dowódcy Pana mjr. Radosława Bąka.

Podczas tych kilku dni spędzonych na obiekcie kadeci IISLO mogli poczuć namiastkę żołnierskiego życia: pobudka, zaprawa poranna, dalej toaleta , apel poranny i zajęcia szkoleniowe z musztry (marsz krokiem zwykłym i defiladowym, zwroty w miejscu i marszu, oddawanie honorów), nauka regulaminów i stopni wojskowych, między czasie posiłki i o 22.00 - capstrzyk.

Ostatnim punktem obozu był symulator pola walki „ŚNIEŻNIK”, gdzie mając do dyspozycji ok. 30 rodzajów broni. Trzy dni minęły bardzo szybko, mimo wojskowej dyscypliny, nikt nie narzekał, zadowoleni i bogatsi o nowe doświadczenia wróciliśmy do szkoły.

Szkolne żarciki :

Przed wizytacją w szkole nauczyciel ustala:

-Jak o coś zapytam,

niech zgłaszają się wszyscy.

Ci co wiedzą prawą ręką,

ci co nie wiedzą lewą

Pani pyta Jasia:

-Jasiu, dlaczego zadanie jest napisane pismem Twojego kolegi?

-Bo pisałem jego długopisem.

*Nie mogłam dzisiaj
pójść do szkoły,
był przecież
Dzień Nauczyciela
a nie ucznia,
więc nie chciałam
PRZESZKADZAĆ*

MEMOTORY.PL