

SLO-GAN

Nr 72



Spis treści

Szkoła promocji zdrowia.....	3
Święto Niepodległości.....	4-5
Pielgrzymka do Częstochowy.....	6
Akcja znicze pamięci.....	7
Konkurs recytatorski.....	7
Humor.....	8



Redakcja

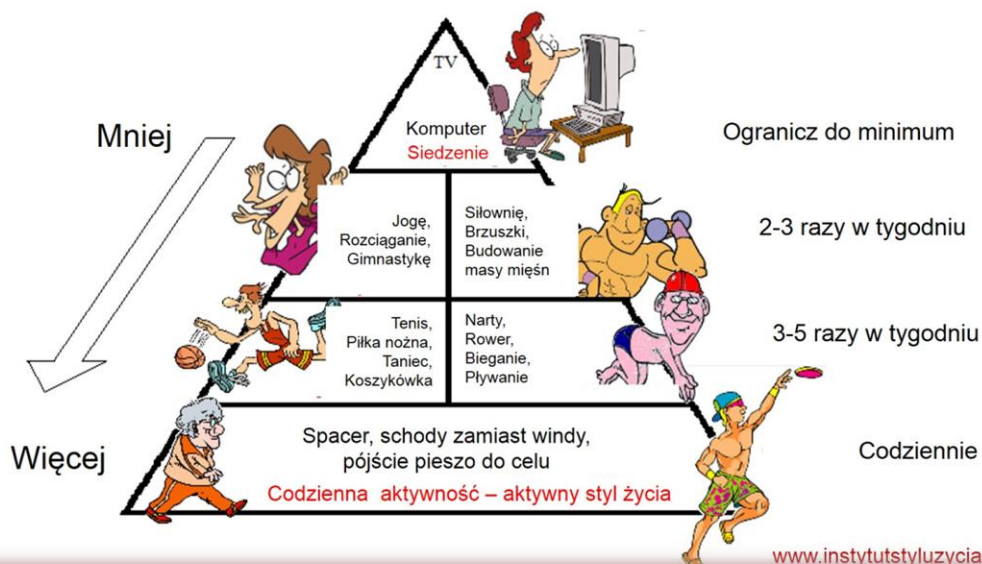
K.K. K.K. K.M. J.D. M.A. J.D.

Szkoła promocji zdrowia

Bardzo serdecznie zapraszamy na treningi sportowe które odbywają się we wtorki(dla chłopców) i w czwartki(dla dziewcząt) od godz. 15 do 16 na hali im. A. Gołasia. Na treningach gramy w różne dyscypliny, adekwatnie do odbywających się zawodów z danej dyscypliny. Najbliższymi zawodami będą zawody w halowej piłce nożnej kobiet i mężczyzn, które odbywają się w dniach 13 i 16 listopada (dziewczęta) oraz 28-29 listopada (chłopcy). Treningi prowadzi pani Iwona Mościcka.

Aktywność fizyczna poprawia kondycję i wysmukla figurę, wpływa na wydolność organizmu, a także zapobiega wielu chorobom. Jest bardzo ważna, zarówno w życiu młodych osób, jak i starszych. Warto pamiętać, że uprawianie sportu nie tylko wpływa na ładną sylwetkę i dobrą wydolność organizmu, ale również zapobiega wielu chorobom. Dlatego w każdym wieku należy się ruszać w miarę swoich możliwości. 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 na tyle zmęczona, że wieczór spędza przed telewizorem lub komputerem. Nie powinniśmy jednak rezygnować z wysiłku fizycznego, gdyż jest on gwarantem naszego zdrowia. Skuteczność naszego postępowania niemal w każdej dziedzinie życia zależy w znacznym stopniu od naszej motywacji, a jest ona tym silniejsza, z im głębszych wewnętrznych przekonań się wywodzi. Tak zwana motywacja zewnętrzna, oparta na zewnętrznych pobudkach, często narzucona – „bo lekarz kazał...”, „bo żona prosiła...”, „bo kolega/koleżanka tak robi...”, „bo to jest teraz modne...” – albo w ogóle nie zmobilizuje nas do działania, albo będzie tylko chwilowym, szybko gasnącym zapałem, który w przypadku przyjaźni ze sportem przemieni podjęty wysiłek w przelotny, choć może i burzliwy romans, ale z wszelkimi jego konsekwencjami w postaci zniechęcenia, przetrenowania lub nawet kontuzji (sport rozumiemy tu jako regularnie podejmowaną aktywność fizyczną z akcentem rywalizacji ukierunkowanej na pokonywanie swoich słabości i realizowaną w celu osiągnięcia korzyści, głównie w aspekcie prozdrowotnym).

Piramida aktywności fizycznej





Polska zniknęła z mapy Europy i świata w 1795 roku, gdy Rosja, Prusy i Austria dokonały trzeciego rozbioru Polski. Dopiero I wojna światowa dała ojczyźnie szansę na walkę o niepodległość. 11 listopada 1918 r., po 123 latach od rozbiorów Polska odzyskała wolność.

Dzień odzyskania przez Polskę niepodległości upamiętnia przekazanie przez Radę Regencyjną władzy wojskowej Józefowi Piłsudskiemu. Marszałek Piłsudski w tym dniu został Naczelnym Dowódcą Wojsk Polskich. Po negocjacjach Piłsudskiego z Centralną Radą Żołnierską 11 listopada 1918 r. wojska niemieckie zaczęły wycofywać się z Królestwa Polskiego. W nocy żołnierze rozbroili niemiecki garnizon, który stacjonował w Warszawie. Dzień później, 12.11. 1918 Rada Regencyjna powierzyła Piłsudskiemu misję tworzenia rządu.

Odzyskanie przez Polskę niepodległości było procesem wieloletnim i stopniowym, dlatego trudno przypisać jeden dzień w 1918 roku, w którym kraj stał się wolny. Do 1936 roku święto obchodzono 7 listopada – na pamiątkę utworzenia Tymczasowego Rządu Ludowego Republiki Polskiej. Dopiero w 1937 roku przesunięto obchody na 11 listopada – tego dnia w 1918 roku Józef Piłsudski został Naczelnym Dowódcą Wojsk Polskich. Tak więc przed drugą wojną światową święto 11 listopada obchodzone było tylko dwa razy. Przez cały okres powojenny, aż do 1989 roku, obchody Święta Niepodległości były z kolei zakazane, a nieraz również brutalnie tłumione przez oddziały ZOMO. Zamiast niego ustanowione zostało Narodowe Święto Odrodzenia Polski, obchodzone 22 lipca – w dzień podpisania manifestu PKWN – tymczasowego organu władzy powołanego pod kontrolą Stalina w 1944 roku. Dopiero w 1989 roku Sejm RP przywrócił święto 11 listopada i ustanowił je dniem wolnym od pracy. Od tego czasu każdego roku w wielu miastach odbywają się oficjalne uroczystości, w których uczestniczą najwyżsi przedstawiciele władz świeckich i duchowych. Ponadto organizowane są parady i koncerty, a także Bieg Niepodległości, w którym startują również znane osobistości ze świata sportu, polityki i estrady. To we współczesnej Polsce jedno z najważniejszych świąt państwowych i patriotycznych. I trudno się dziwić – o odzyskanie suwerenności Polacy walczyli łącznie 123 lata (od roku 1795, kiedy miał miejsce III rozbiór). Następnie, po okresie międzywojennym przyszło nam czekać kolejnych 50 lat (1939-1989)





*„Na każdym kroku walczyć będziemy o to,
aby Polska - Polską była!
Aby w Polsce - po polsku się myślało!”*
- kard. Stefan Wyszyński

„Nie ma sprawy ważniejszej niż Polska.”
- Wincenty Witos

*„Oczywiście nieraz oglądałem ojczyznę z samolotów,
ale teraz było to zupełnie coś innego.
Jednym spojrzeniem obejmowałem wielki obszar. Cały kraj.
Polska wyglądała stąd mała, ale jednocześnie piękna.”*
- Mirosław Hermaszewski

*„Ojczyzna jest naszą matką ziemską.
Polska jest matką szczególną.
Nielatwe są jej dzieje, zwłaszcza na przestrzeni ostatnich stuleci.
Jest matką, która wiele przecierpiała i wciąż na nowo cierpi.
Dlatego też ma prawo do miłości szczególnej.”*
- Jan Paweł II

*„Polska wie, na czym polega wolność.
Polacy wiedzą też, na czym polega solidarność.”*
- Micheil Saakaszwili

*„Polacy to naród, który doświadczył wielu trudnych okresów,
ale bez względu na trudności i przeciwności
zachował ducha i determinację. Podziwiam naród Polski.”*
- Dalajlama XIV

*„Kto nie szanuje i nie ceni swojej przeszłości,
ten nie jest godzien szacunku,
teraźniejszości ani prawa do przyszłości.”*
- Józef Piłsudski



Pielgrzymka maturzystów na Jasną Górę

W dniu 20 października 2017 r. młodzież maturalna naszej szkoły wzięła udział w pielgrzymce na Jasną Górę. Czuwanie maturzystów jest związane z długoletnią tradycją istniejącą w naszej Diecezji Łomżyńskiej. Tegoroczna pielgrzymka odbywa się w 100. lecie objawień Matki Bożej w Fatimie.

Każdego roku wybieramy się na pielgrzymi szlak by modlić się i prosić Boga o łaskę dobrego zdania matury, rozeznania swojego powołania życiowego jak również polecaliśmy Matce Najświętszej Maryi naszą szkołę oraz nasze osobiste prośby i pragnienia.



Tworzyliśmy zwartą 30 osobową grupę pod opieką naszych wychowawców: p. Tomasza Szmitko: nauczyciela historii i wiedzy o społeczeństwie oraz katechety p. Rafała Mędelskiego, którzy przez swoją postawę wskazywali nam jak ważny jest to czas i że należy go przeżyć jak najlepiej.

Nasze Jasno Górskie czuwanie rozpoczęliśmy od nawiedzenia i modlitewnego skupienia w Kaplicy Cudownego Obrazu, zwiedziliśmy muzeum oraz skarbiec Jasnogórski. Następnie słuchaliśmy katechezy o rozeznaniu powołania, którą wygłosił dla nas ks. Krzysztof Augustyn duszpasterz młodzieży z diecezji świdnickiej skupił się głównie nad sprawą dobrego rozeznania powołania, swoją wypowiedz utwierdzał przez Słowo Boże i pieśni religijne.

Uczestniczyliśmy w Drodze Krzyżowej na Wałach Jasnogórskich. Mieliśmy możliwość skorzystania z sakramentu pokuty i pojednania oraz uczestniczyliśmy w nabożeństwie pokutnym, podczas którego ks. Krzysztof pomógł nam uczynić dobry i szczerzy rachunek sumienia i przygotować się do spowiedzi świętej. Centralnym punktem naszego spotkania była uroczysta Eucharystia celebrowana przez Biskupa Pomocniczego naszej Diecezji Bp. Tadeusza Bronakowskiego, który wyraził ogromną radość i szczęście z obecności każdego z nas, wskazywał na kwestię wiary i miłości oraz daru czystości w naszym życiu.

Nasze spotkanie w Jasno Górskim Sanktuarium zakończyliśmy modlitwą Apelową, gdzie w sposób szczególny podkreślono naszą obecność. Ks. bp Tadeusz wraz z zgromadzonymi księżmi biskupami nam pobłogosławił i udaliśmy się w drogę powrotną do Ostrołęki, pełni nadziei, podbudowani w wierze i utwierdzeni w miłości.

Akcja znicze pamięci

Szanowni Państwo,

1 listopada - Dzień Wszystkich Świętych, to wyjątkowy czas, w którym wracamy myślami do przeszłości, by w chwilach zadumy i wspomnień przywołać sylwetki tych, co odeszli. Ten szczególny dzień jest częścią naszej tradycji i kultury narodowej, a nasza obecność przy grobach czy pomnikach jest formą moralnego obowiązku uczczenia oraz pielęgnowania pamięci o Zmarłych.

W dniach poprzedzających Dzień Wszystkich Świętych pamiętajmy, aby posprzątać okoliczne nekropolie i nadać im godny wygląd. Porządkowanie grobów to także wyraz szacunku i wdzięczności wobec naszych przodków, to również budowanie świadomości obywatelskiej, w tym patriotycznej i historycznej oraz kultywowanie tradycji.

Nie zapominajmy o polskich bohaterach, o okazaniu szacunku tym, którzy oddali życie w imię najwyższych wartości, jakimi są pokój, sprawiedliwość, wolność i godność człowieka. Niech zapłoną znicze w miejscach upamiętniających czyn zbrojny Żołnierza Polskiego – przy pomnikach i mogiłach. Szczególnie pamiętajmy o tych, o których w Polsce nie pamiętano przez kilkadziesiąt lat. Pochylmy się nad grobami żołnierzy Armii Krajowej i Żołnierzy Wyklętych, bo to Im w ogromnym stopniu zawdzięczamy Wolną Polskę.

W tym wyjątkowym czasie, uczniowie klas mundurowych, strzelcy, członkowie wszystkich organizacji proobronnych, swoją postawą potwierdzają umiłowanie Ojczyzny oraz przywiązanie do tradycji narodowych. Pokazują, że pamięć o polskich bohaterach i ich dokonaniach przetrwa w kolejnych pokoleniach Polaków. **Niech zapłoną Znicze Pamięci.**

DYREKTOR BIURA DO SPRAW PROOBRONNYCH

Waldemar ZUBEK

Jakub Szymoń zwycięzcą konkursu recytatorskiego

Rozpoczynający się rok szkolny jest czasem bardzo wyjątkowym pod względem rozpoczynającego się kolejnego etapu życia, nowych przyjaźni i znajomości, ale to także przepiękny czas kiedy to nasi uczniowie ubogacają się oraz drugiego człowieka swoją wyjątkowością, talentem.

Takim ewidentnym momentem jest uczestnictwo naszych uczniów w konkursach i olimpiadach. Już 16 października 2017r. reprezentacja uczniowska naszej szkoły: Julia Puławska klasa I A, Marlena Trzeciak klasa I B, Ewelina Staśkiewicz oraz Jakub Szymoń klasa IIB - wzięła udział w konkursie poezji K.Wojtyły zorganizowanym przez Stowarzyszenia Katolickie „Civitas Christiana”, odbywającym się pod hasłem „Wielki

Przyjaciel człowieka” przepięknie recytując wiersze naszego rodaka i wprowadzając nas w klimat swoistej interpretacji i zadumy nad sensem życia – nasz uczeń Jakub Szymoń okazał się bardzo dobry w swej interpretacji i przekazie - zajął I miejsce. Natomiast nasza uczennica klasy IA Julia Puławska została wyróżniona za piękno swej interpretacji i przekazu oraz doboru wiersza. Wszystkim uczestnikom gratulujemy i życzymy dalszych sukcesów!



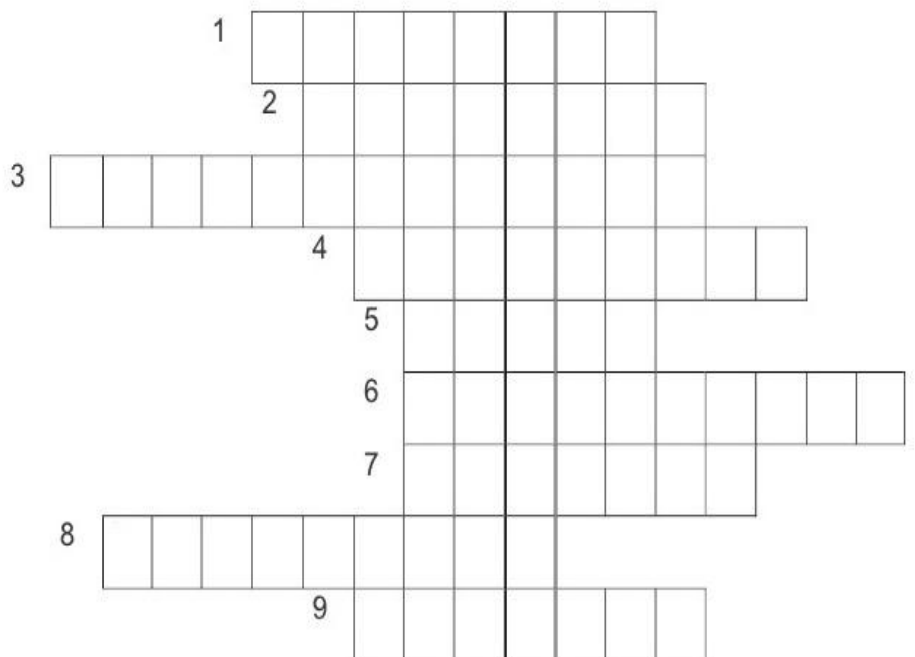
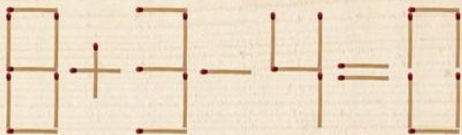
Fot. Starostwo Powiatowe w Ostrołęce



Dowody na to że żyjesz w XXI wieku

1. Niechęć wprowadzasz hasło do mikrofalówki.
2. Od lat nie układałeś pasjansa prawdziwymi kartami
3. Masz 15 numerów od swojej czteroosobowej rodziny.
4. Wysłałeś e-maile do osoby przy sąsiednim biurku.
5. Nie utrzymujesz kontaktu ze znajomymi którzy nie mają e-maila.
6. Po długim dniu pracy odbierasz telefon wypowiadając nawę firmy
7. Od czterech lat siedzisz przy tym samym biurku a pracujesz już dla trzeciej z kolei firmy
8. Twój szef nie umiałby wykonywać Twojej pracy
10. Zatrzymujesz samochód pod domem i dzwonisz do domu żeby ktoś zszedł i Ci pomógł wypakować zakupy
11. Wychodząc bez telefonu komórkowego z domu wpadasz w panikę
12. Wstajesz rano i włączasz internet zanim wypijesz kawę
13. Czytasz to śmiejesz się
14. Nawet gorzej wiesz Już dokładnie że ten tekst zaraz skopiujesz i wyślesz komuś
15. Jesteś zbyt zajęty żeby zauważyć że nie było punktu 9.

**PRZYJRZYJ SIĘ DOBRZE
RÓWNANIU I POMYŚL GDZIE PRZESUNĄĆ
JEDNĄ ZAPAŁKĘ
BY UZYSKAĆ TAKI WYNIK:**



1. Miesiąc w którym obchodzimy Święto Niepodległości
2. W historii Polski mieliśmy trzy, polegały one na zagarnięciu naszych ziem przez obce państwa.
3. Inaczej wolność, suwerenność. Obchodzimy jej Święto – 11 listopada.
4. Listopadowe, Styczniowe, Kościuszkowskie.
5. Jedno z państw zaborczych – inaczej Niemcy
6. Jeden ze słynnych polskich patriotów, wspaniały pianista.
7. Państwo zaborcze – graniczące z nami kiedyś od południa.
8. Funkcja i tytuł jaki otrzymał Józef Piłsudski.
9. Formacja wojskowa utworzona przez Józefa Piłsudskiego z dawnej Pierwszej Brygady i związków Strzeleckich.

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