

SLO-gan nr 56





Spis treści

<i>Z życia szkoły.....</i>	<i>3</i>
<i>Gdzie wyjechać</i>	<i>4-5</i>
<i>Wywiad z J.Migdał.....</i>	<i>6</i>
<i>Krzyżówka.....</i>	<i>7</i>
<i>Łamigłówki.....</i>	<i>8</i>

Redakcja:

*koło dziennikarsko- teatralne pod opieką
mgr Bożeny Dobczyńskiej*

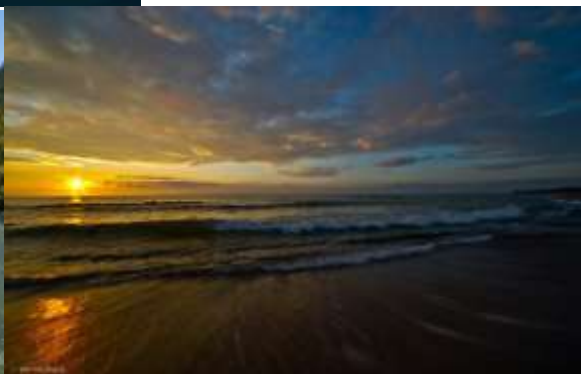
Z życia szkoły 2014/2015

DATA	UROCZYSTOŚĆ
01.09.2014 r.	Rocznica wybuchu II wojny światowej
01.09.2014 r.	Uroczystość rozpoczęcie roku szkolnego 2014/2015, godz.9³⁰
16-18.09.2014 r.	Akcja Sprzątanie Świata
27.09.2014 r.	Światowy Dzień Turystyki
13.10.2014 r.	Dzień Edukacji Narodowej – akademie
01.11.2014r.	Wszystkich Świętych – zapalenie zniczy, złożenie kwiatów na grobie Toniego Halika i wszystkich najbliższych, którzy odeszli
09.11.2014 r.	Międzynarodowy Dzień Młodzieży
10.11.2014 r.	Narodowe Święto Niepodległości – apel
30.11.2014 r.	Andrzejkę w klasie
01.12.2014 r.	Światowy Dzień Walki z AIDS
06.12.2014 r.	Mikołajki klasowe
10.12.2014 r.	Międzynarodowy Dzień Praw Człowieka
19.12.2014 r.	Szkolny wieczór wigilijny – wigilie klasowe, Dzień angielski i niemiecki w szkole.
22-31.12.2014 r.	Zimowa przerwa świąteczna
01.01.2015 r.	Nowy Rok
06.01.2015 r.	Święto Trzech Króli
10.01.2015 r.	Półmetek dla klas drugich wg potrzeb rodziców i uczniów
17.01.2015 r.	Rocznica Wyzwolenia Warszawy
17 lub 31.01.2015 r.	Studniówka dla klas trzecich wg potrzeb rodziców i uczniów
19.01 – 01.02.2015 r.	Ferie Zimowe
21-22.01.2015 r.	Dzień Babci i Dziadka ,
02.02.2015 r.	94 rocznica urodzin Patrona Szkoły Toniego Halika - apel
14.02.2015 r.	Walentynki
07.03.2015 r.	Dzień Kobiet
23.03.2015 r.	Początek wiosny – topienie marzanny
28.03.2015 r.	Finał XVII Ogólnopolskiej Olimpiady Wiedzy o Prawie
02.04. – 07.04.2015 r.	Wiosenna przerwa świąteczna
22.04.2015 r.	Światowy Dzień Ziemi
24.04.2015 r.	Zakończenie rocznych zajęć dydaktycznych dla klas trzecich
24.04.2015 r.	Wręczenie świadectw ukończenia LO absolwentom
27.04.2015 r.	Narodowe Święto Konstytucji 3 Maja – apel szkolny
01.05.2015 r.	Święto Pracy
03.05.2015 r.	Narodowe Święto Konstytucji 3 Maja – uroczystości miejskie
04.05.2015 r.	Początek pisemnych egzaminów maturalnych
08.05.2015 r.	Dzień Zwycięstwa
07 – 29.05.2015 r.	Początek ustnych egzaminów maturalnych
26.05.2015 r.	Dzień Matki
25.05.2015 r.	Święto Patrona Szkoły.
01.06.2015 r.	Dzień Dziecka

Gdzie wyjechać na wakacje?

Gdzie warto wybrać się w tym roku na wakacje ?

Mazury



Karpaty

Morze Bałtyckie



Góry Świętokrzyski



TATRY są bardzo atrakcyjne turystycznie dzięki temu, że mają więcej wysokogórskich hal i dużych, nagich partii wierzchołkowych porośniętych tylko niską murawą, z których roztaczają się rozległe widoki. Znacznie więcej jest tutaj także jaskiń i wielkich wywierzyisk. Wapienne skały tworzą liczne turnie i bardzo strome ściany, w których istnieje wiele dróg wspinaczkowych dla taterników. Wyznakowane są liczne szlaki turystyki pieszej i narciostady, a także trasy rowerowe.

W Tatrach Zachodnich znajduje się 7 schronisk turystycznych (4 w Polsce, 3 na Słowacji).

Baza turystyczna na terenie polskich Tatr Zachodnich:

-schroniska turystyczne: schronisko PTTK na Hali Kondratowej, schronisko PTTK na Hali Ornak, schronisko PTTK na Polanie Chochołowskiej, hotel górski PTTK na polanie Kalatówki,

-jaskinie udostępnione do turystycznego zwiedzania:

-z oświetleniem, przewodnikiem i płatnymi biletami wstępu: Jaskinia Mroźna,

-do samodzielnego zwiedzania: Jaskinia Mylna, Jaskinia Raptawicka, Jaskinia Obłazkowa, Smocza Jama, Dziura Tatr Zachodnie wchodzi w skład Tatrzańskiego Parku Narodowego. Za wstęp pobierane są niewielkie opłaty przez TPN oraz Wspólnotę Leśną Uprawnionych

Ośmiu Wsi, której własnością jest część Tatr Zachodnich w rejonie Doliny Kościeliskiej, Lejowej i Chochołowskiej.

Baza turystyczna na terenie słowackich Tatr Zachodnich

-górskie schroniska turystyczne i kempingi: schronisko na Zwierówce, Schronisko Żarskie, chata Czerwieniec, autokemping „Raczkowa”.



PAMIĘTAJ O ZDROWYM ODŻYWIANIU !



Wywiad został przeprowadzony z cenionym wśród ludzi dietetykiem, panią Joanną Migdał. Pani Joanna zajmuje się między innymi sportowcami, jak również osobami z problemami zdrowotnymi oraz osobami chcące zmienić swój sposób odżywiania. Ma ogromną wiedzę na temat zdrowego odżywiania ludzi aktywnych i nie tylko.

A.: Od czego zależy stan naszego zdrowia?

J.M.: O naszym zdrowiu decydują geny i styl życia jaki prowadzimy. O ile na swoje geny wpływu nie mamy, to na stan genotypu naszego potomstwa już tak. Dlatego, że poprzez styl życia jaki prowadzimy, możemy te geny poprawić lub je popsuć. Elementy, które określają nasz styl życia to: odżywianie, aktywność ruchowa i sposób myślenia. Wszystkie trzy są jednakowo ważne dla zdrowia. Nie powinno się np. kierować całą uwagą na trening lekceważąc dietę.

A.: Czyli to, co jemy i jak jemy, jak odżywiamy nasz organizm ma kolosalny wpływ na jakość naszego życia?

J.M.: Są dwa podstawowe aspekty właściwego odżywiania. Pierwszy to sposób przygotowania posiłków, łączenia produktów, kolejności spożywania dań. Natomiast drugi aspekt to kwestia jakościowa pożywienia.

A.: Jak bardzo ważna jest aktywność fizyczna w naszym życiu?

J.M.: Aktywność fizyczna jest ważna z wielu powodów:

- Ma bardzo duży wpływ na rozwój układu nerwowego dzieci i młodzieży oraz funkcjonowanie układu nerwowego osób dorosłych.
- Zwiększa ukrwienie, przez co właściwie odżywia i dotlenia tkanki.
- Ruch jest jedynym sposobem odżywiania tkanek nieukrwionych (np. tkanka chrzęstna w stawach).
- Praca mięśni jest jedynym aktywatorem ruchu limfy, który zwiększa skuteczność oczyszczania i zdecydowanie podnosi odporność organizmu (przesuwanie intruzów do węzłów chłonnych, gdzie są niszczone)

Właściwa i systematyczna aktywność ruchowa jest po prostu podstawą dobrego stanu zdrowia.

A.: A jak ważne jest nasze nastawienie, pozytywne myślenie?

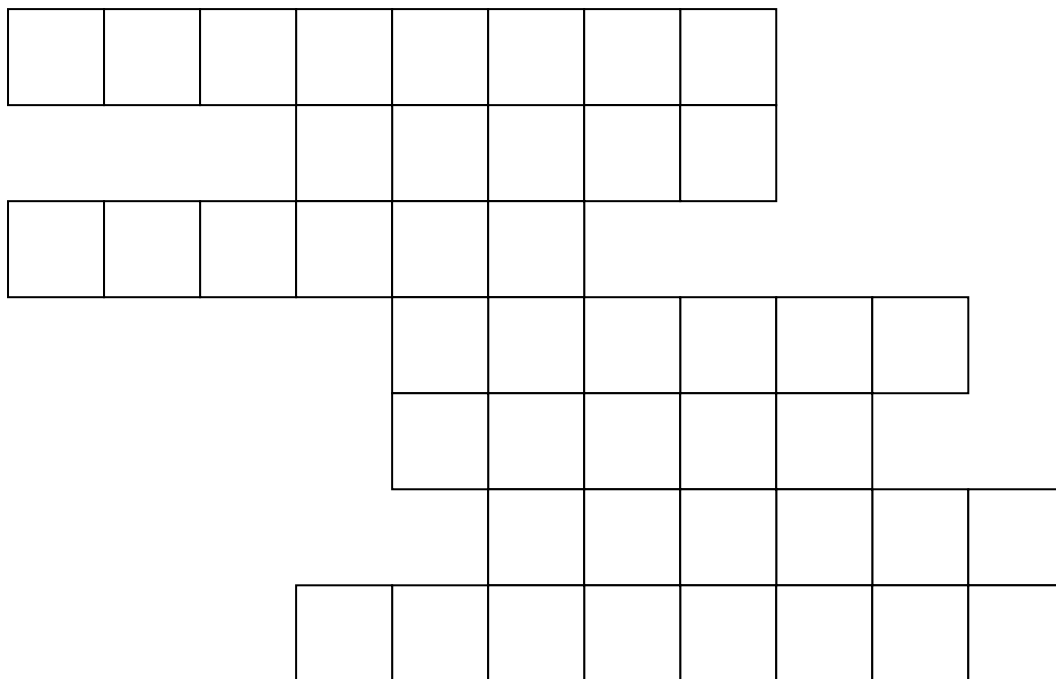
J.M.: Dobre myślenie, pozytywne nastawienie do tego, co robimy, uśmiech, wyrzucanie ze swojej głowy złych myśli, złości; to wszystko jest bardzo istotne dla zdrowia. Niestety zdarza się nam o tym zapominać. Nie umiemy wybaczyc, cieszyć się z piękną muzyki. Tak jak zaprogramujemy nasz komputer, czyli mózg, tak będziemy żyć: albo pozytywnie, albo wpędzając się w negatywizm i z czasem w chorobę. Ważne jest harmonijne współdziałanie trzech filarów zdrowia, które wymieniliśmy na początku naszej rozmowy. Dobrze odżywiony układ nerwowy działa prawidłowo, ruch go wspomaga, a mózg motywuje nas do tego żeby się nam chciało chcieć.

A.: Jeżeli nie chcemy iść do dietetyka, a zależy nam na zdrowiu, to na jaką dietę warto postawić?

J.M.: Właściwa dieta powinna dostarczać wszystkie niezbędne składniki odżywcze, w postaci jak najbardziej naturalnej. Dodatkowo powinniśmy dobrać proporcje. Jedzmy 5-6 posiłków dziennie. Ograniczając gluten, cukier i kwasy tłuszczowe trans, soję, kukurydzę, oraz wszystkie maksymalnie przetworzone produkty, możemy stworzyć sposób żywienia, który będzie bezpieczny dla organizmu. W diecie powinny się znaleźć kasze i ich pochodne (mąki, płatki).



WAKACYJNA KRZYŻÓWKA



1. Będąc nad morzem możesz nią popływać..
2. Na niej można się opalać i bawić.
3. Jak nazywa się Polskie morze ?
4. Najgłębsze jezioro w Polsce.
5. Spokojny, Atlantycki lub Indyjski.
6. Smaczne w lesie w okresie lata.
7. Miesiąc kończący rok szkolny



ZAGADKI

1. *Mały, lekki, kolorowy, latem zawsze modny, dobry do hasania w wodzie, na plażę wygodny.*
2. *Może być niebieskie, szare lub zielone. Bywa spokojne lub bardzo wzburzone. Kiedy jego brzegiem ludzie spacerują, jego małe fale stopy ich całują.*
3. *Biały ptak ponad falami lata lecz nie śpiewa. Letnią porą cała plaża, krzykiem jej rozbrzmiewa.*
4. *Latem jest ich dużo ,a gdy zaczną latać, siadają na rękach i trzeba się drapać.*
5. *Chrupiąca i złota, piecze się lub smaży. Najchętniej ją jemy przy nadmorskiej plaży.*
6. *W metalowym kociołku węgielki się żarzą. Na nich w letnie wieczory ludzie mięsko smażą.
Polane śmietaną, cukrem posypane, smakują wybornie, w słoneczny poranek.*

