

SLO-Gan

nr 73



Spis treści

Szkoła Promocji Zdrowia.....	3
Święta tuż, tuż.....	4
Nowy Rok.....	5
Trening strzelecki I i II klas	6
Wizyta w Zakładzie Karnym.....	6
Udział w rozprawach sądowych.....	7
Zawody i osiągnięcia naszych uczniów.....	7
Rozrywka.....	8



REDAKCJA

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

Christmas joy warms the heart




Szkoła

Promocji


Zdrowia

Zima jest specyficzną porą roku, którą nie każdy lubi. Wielu z nas narzeka na mróz, częste choroby, rozleniwienie i ogólne złe samopoczucie.



Warto w zimie sięgać po groch, fasole, świeże kiełki roślin strączkowych. Witaminy znajdziemy też w kiszzonej kapuście i ogórkach kwaszonych. Wzmacniają one naturalną florę bakteryjną organizmu. Warto pamiętać o naturalnych sokach owocowych. Nie zapomnij też o suszonych owocach, orzechach i pestkach. Dostarczają one składników mineralnych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

Ruch w okresie zimowym to podstawa. Warto poświęcić 10 – 15 minut na poranną gimnastykę. Uelastyczysz ciało, wyćwiczysz kręgosłup, dotlenisz mózg na cały dzień. Najlepiej ćwiczyć trzy razy w tygodniu, po co najmniej 30 minut. Bieganie, trucht, szybkie spacerowanie na świeżym powietrzu uodparniają organizm. Ruch na świeżym powietrzu bardzo dotlenia organizm, pomaga rozluźnić mięśnie, pozbyć się stresu. Dodatkowo poprawia się kondycja i ogólna wydolność organizmu. Po aktywnym wypoczynku warto się też zrelaksować.



Dobór odpowiedniego okrycia do warunków panujących na dworze jest kluczowy. Najbezpieczniej jest stosować metodę na tzw. cebulkę. Pozwoli ci to na zdjęcie wierzchniego okrycia w samochodzie czy przegrzanej komunikacji miejskiej. Naturalnie nie można zapominać o dobrych ocieplanych butach, rękawiczkach i czapce, która jest konieczna, ponieważ przez głowę ucieka nawet do 40% ciepła organizmu.



Na wieczorną chłodne, zimowe dni polecamy czytać książki!



Pod koniec listopada dotarły do naszej szkoły niecierpliwie oczekiwane nowości wydawnicze. W ramach **Narodowego Programu Rozwoju Czytelnictwa** do biblioteki zakupiono ponad 250 egzemplarzy książek dla młodzieży. Po rozpakowaniu kartonów i przeliczeniu książek, w szkolnej bibliotece zorganizowano wystawy mające na celu popularyzację zakupionych nowości. Miło było patrzeć na radość, jaka panowała wśród uczniów. Niektórzy wybierali i rezerwowali książki, które zamierzają przeczytać w pierwszej kolejności. Mamy nadzieję, iż zapał ten nie opuści naszych czytelników i często będą odwiedzać bibliotekę. Wśród nowości wydawniczych literatury obyczajowej są m.in. Ficner-Ogonowska Anna „Czas pokaże”, Gogol Mikołaj „Martwe dusze”, Moyes Jojo „Zanim się pojawiłeś”, Proust Marcel „Uwięziona”, Sparks Nicolas „Jesienna miłość”, Myśliwski Wiesław „Widnokrąg”. Nie zabrakło również pozycji o tematyce kryminalnej i fantastycznej autorów t.j. Coben Harlan, King Stephen Mróz Remigiusz, Fitzpatrick Becca, Meyer Stephanie i wiele innych. Nie sposób jest wymienić wszystkich tytułów, autorów i serii. Zakładamy, że ostatnio zakupione nowości wydawnicze podniosą zainteresowanie książkami i wzrośnie poziom czytelnictwa uczniów.

Już dziś serdecznie zapraszamy do biblioteki szkolnej! Każdy znajdzie tu coś dla siebie.





Boże Narodzenie

Święta Bożego Narodzenia to przede wszystkim wieczera wigilijna. Tego wieczoru cała rodzina zasiada przy świątecznie nakrytym stole i celebruje nadchodzące święta Bożego Narodzenia. Słowo "wigilia" pochodzi od łacińskiego "vigiliare" i oznacza "nocne czuwanie".

Okres przed świętami to adwent. W tradycji chrześcijańskiej chodzi o czas oczekiwania na powtórne przyjście Chrystusa. Trwa on od 23 do 28 dni, rozpoczyna się w pierwszą niedzielę po uroczystości Chrystusa Króla.

Wolne miejsce dla niespodziewanego gościa. Zanim wszyscy usiądą przy wigilijnym stole, trzeba oczywiście zadbać o odpowiedni wystrój i nakrycia. Tych ostatnich powinno być o jedno więcej niż liczba gości. Symbolizuje ono pamięć o tych, którzy nie mogą spędzić tegorocznych świąt razem z nami. Bywa i tak, że przygotowywane jest z myślą o zmarłym członku rodziny.

Gwiazda Betlejemaska doprowadziła trzech króli (Kacpra, Melchiora i Baltazara) do Betlejem. Na pamiątkę tego wydarzenia dzieci z niecierpliwością wyczekują pierwszej gwiazdki na niebie - symbolizuje ona początek celebrowania świąt Bożego Narodzenia.

Nieodłącznym elementem świąt Bożego Narodzenia jest choinka. Początkowo świąteczne drzewko nazywano hailekrystem. Zwyczaj jego zdobienia przyszedł do nas z Niemiec, choinki zaczęliśmy dekorować dopiero na przełomie XVIII i XIX. Choinkę powinno się ubierać dopiero 24 grudnia.

Liczba dwanaście potraw to tylko jedna z możliwych wersji. Według jednej z tradycji na świątecznym stole powinna znaleźć się nieparzysta liczba potraw, co zaprzeczałoby zwyczajowi, według którego symbolem jest liczba dwanaście. Siedem to symbol dni tygodnia, zaś dziewięć oznacza liczbę chórów anielskich. Liczba dwanaście okazała się wyjątkiem od reguły, jednak jej symbolika jest równie ważna - chodzi bowiem o dwunastu apostołów. Sianko pod obrusem, wedle jednego z licznych zwyczajów bożonarodzeniowych, jest symbolem żłobka, w którym leżało Dzieciątko Jezus.

Dzielenie się opłatkiem to zwyczaj pochodzący z początków XIX wieku. Dawniej oprócz tradycyjnych opłatków wytwarzanych z praśnego ciasta, chleba i wody, były

również kolorowe opłatki. Tymi ostatnimi dzielono się ze zwierzętami. Kultywowanie tego zwyczaju miało je chronić od zapadania na rozmaite choroby. Dzielenie się opłatkiem, o jakim możemy mówić obecnie, jest symbolem wyrażenia wdzięczności i znakiem przebaczenia win.





Witamy Nowy Rok - kto pierwszy, kto ostatni?

Teoretycznie jest po prostu tak, że nowy dzień zaczyna się wówczas, kiedy słońce minie 180 południk. Pod koniec XIX w. geografowie ustalili, że wzdłuż niego przebiegać będzie Międzynarodowa Linia Zmiany Daty. Oficjalnie jako pierwsi Nowy Rok przychodzi do Republiki Kiribati położonej w centralnej części Oceanu Spokojnego. Wynika to jednak z przesunięcia Międzynarodowej Linii Zmiany Daty o 3000 km na wschód, dekretem prezydenta kraju wydanym w 1995r. 14.00: Australia - Australijczycy rok w rok popisują się całemu światu swoimi pokazami fajerwerków w noc sylwestrową. Powitanie Nowego Roku w Sydney przeszło już dzięki temu do legendy.

16.00: Japonia - w Tokio rozlegnie się dźwięk dzwonu, który swoimi 108 uderzeniami symbolizuje oczyszczanie człowieka z jego stu ośmiu niedoskonałości. Japończycy przywitają Nowy Rok w większości w gronie znajomych lub w niewielkich knajpkach.

17.00: Chiny - w Pekinie o tej właśnie godzinie otworzone zostaną wszystkie okna i drzwi domów, tak, żeby mogło się do nich dostać szczęście. Jest to czas, kiedy porządkuje się wszystko w mieszkaniach, odrzucając to, co złe, zepsute i stare, i witając w ten sposób nowe.

22.00: Rosja, Moskwa - ponieważ Rosjanie potrafią się bawić, w niebo polecą miliony fajerwerków, a świętowanie Nowego Roku będzie trwało rzeczywiście "do białego rana".

00.00: Polska - tradycyjnie przywitamy Nowy Rok na imprezach domowych, specjalnie organizowanych balach, bądź pod gołym niebem. W większości miast odbywają się w tę noc koncerty, imprezy sylwestrowe.

01.00: Anglia - w Londynie spodziewać się można spektakularnych pokazów fajerwerków, uderzeń Big Bena. udostępnienia przez miasto darmowa komunikacja pomaga dojechać na organizowane z okazji Sylwestra imprezy.

03.00: Brazylia - na słynnej plaży Copacabana już od dawna trwają przygotowania do tej nocy. Sylwester skłania tam do długiej i żywiołowej imprezy, jako że weźmie w niej zapewne, jak zwykle, udział ponad 2,5 miliona ludzi. Głośna muzyka, gwiazdy estrady, ale przede wszystkim idealna pogoda, pozwalająca spędzić na plaży praktycznie dowolną ilość czasu.

06.00: USA, Nowy Jork - tam właśnie obchodzony jest tradycyjnie największy i najbardziej spektakularny sylwester w USA. Jak zawsze, nowojorczyki będą mogli zobaczyć sylwestrową kulę, której opuszczanie zacznie się 60 sekund przed nadejściem Nowego Roku.

09.00: USA, Los Angeles - ze względu na różnice stref czasowych, w LA Nowy Rok rozpocznie się znacznie później, niż w NYC. Nie znaczy to jednak w żadnym wypadku, że będzie mniej hucznie obchodzony — jak zawsze, organizowane tam imprezy, będą dla ich uczestników niezapomnianym przeżyciem.

11.00: Hawaje - tam najpóźniej nastąpi zmiana daty i rozpocznie się Nowy Rok. Jako ostatnie będą go świętować zapewne ryby, jako że Wyspa Baker, gdzie rok nadejdzie najpóźniej, nie jest zamieszkała przez ludzi.





Trening strzelecki I i II klas w Troszynie

W dniu 23 i 24 listopada 2017 roku klasy pierwsze i drugie w ramach realizacji programu przedmiotu edukacja wojskowo policyjna uczestniczyły w wycieczce szkoleniowej na strzelnicę Klubu Sportowego „Obrońca” w Troszynie. Celem wycieczki były ćwiczenia przygotowujące do korzystania z broni, zapoznanie z ogólną budową oraz ćwiczenia strzeleckie. Z zasadami obowiązującymi na strzelnicy i posługiwania się bronią zapoznał młodzież prezes klubu płk. Eugeniusz Gorczyca instruktor strzelectwa. Uczniowie oddali po 15 strzałów do tarcz strzelniczych 5 próbnymi i 10 ocenianymi z kbks-u. Po przeanalizowaniu wyników i omówieniu błędów wyłoniono najlepszych strzelców:

Klasy pierwsze:

I miejsce - 97 pkt. - Lenkiewicz Adrian IA

II miejsce - 96 pkt. - Grodzki Adrian IB

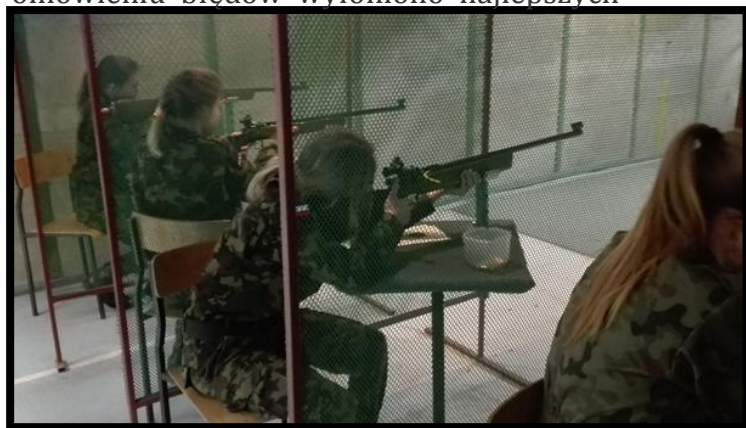
III miejsce - 95 pkt. - Florek Wiktoria IA

Klasy drugie:

I miejsce - 97 pkt. - Aleksandra Warych IIB

II miejsce - 94 pkt. - Iza Hajder IIB

III miejsce - 97 pkt. - Nicol Pazera IIA



Oprócz elementów strzeleckich kadeci doskonalili elementy musztry. Klasy rywalizowały ze sobą ćwicząc: wejście na plac z piosenką marszową, elementami musztry indywidualnej i zespołowej. Podsumowaniem i uwieńczeniem dnia było przyznanie stopni wojskowych młodszego kadeta/ belka koloru żółtego. Młodzież wróciła do szkoły z zadowoleniem i nadal pragnie rozwijać swoje umiejętności strzeleckie.

Z wizytą w Zakładzie Karnym w Przytułach Starych

W dniu 8 grudnia 2017r. klasy pierwsze o profilu wojskowo - policyjnym odwiedziły Zakład Karny w Przytułach Starych. Uczniowie zanim weszli na teren zakładu zostali poddani kontroli - bramka i weryfikacji tożsamości. Pierwszym punktem naszych odwiedzin była aula, w której kierownik sekcji penitencjarnej zapoznał uczniów z tradycją i historią służby więziennej, jej podstawowymi zadaniami i strukturą. Młodzież zapoznała się z podstawowymi aktami prawnymi regulującymi działania oraz zasadami rekrutacji w szeregi funkcjonariuszy służby więziennej. Z prezentacji multimedialnej dotyczącej więziennictwa polskiego dowiedzieliśmy się m.in. kiedy obchodzi się święto służby więziennej - 8 lutego, jakie są oddziaływania na osoby pozbawione wolności - programy resocjalizacyjne, kulturalno-oświatowe itp. Zwiedzając obiekt aresztu, wędrowaliśmy korytarzami, widzieliśmy spacerniak, boisko sportowe oraz plac zabaw dla odwiedzających dzieci niestety nie zobaczyliśmy celi więziennej, ale i tak całość zrobiła na młodzieży ogromne wrażenie. Pracownicy zakładu karnego chętnie odpowiadali na pytania uczniów dotyczące ich codziennej pracy oraz osadzonych.

Serdecznie dziękujemy dyrekcji Zakładu Karnego za umożliwienie zwiedzania



najnowocześniejszego w kraju obiektu tego rodzaju służb mundurowych.

Udział w rozprawach w Sądzie Rejonowym

W dniach 1 i 6 grudnia 2017 roku uczniowie klas pierwszych uczestniczyli w rozprawie sądowej w Sądzie Rejonowym w Ostrołęce. Młodzież poznała zasady funkcjonowania sądownictwa, mogła z bliska obejrzyć miejsce pracy sędziego, ławników, prokuratora, adwokatów oraz ławę oskarżonych. Klasy uczestniczyły w rozprawach karnych dotyczących: jazdy pod wpływem alkoholu, spowodowanie kolizji i wypadku drogowego z uszkodzeniem ciała i pobytem w szpitalu powyżej 7 dni oraz rozboju, kradzieży, pobicia i gróźb karalnych. W związku z prowadzonym postępowaniem Sędzia przestrzegająca przed spożywaniem alkoholu i jazdą samochodem pod jego wpływem. Mówiła o ciężkiej pracy sędziego i odpowiedzialności jaka jest w momencie ogłoszenia wyroku. Za jazdę pod wpływem alkoholu i spowodowanie wypadku może grozić mężczyźnie utrata uprawnień do prowadzenia pojazdów mechanicznych na okres około 4 lat, wypłata odszkodowania ok. 5 tys. złotych, prace społeczne czy wpłata na instytucje charytatywne. Za rozboje, kradzieże i pobicia grozi wiele lat do odsiadki, gdyż były to kolejne przestępstwa w wykonaniu oskarżonego. Sędzia omówił przebieg procesu karnego a uczniowie zadawali pytania dotyczące codziennej pracy sądowniczej.

Serdecznie dziękujemy Panu Waldemarowi Ustaszewskiemu - Wiceprezesowi Sądu Rejonowego Ostrołęce, Sędziom Wydziału Karnego Paniom Radosławie Kasikowskiej i Jolancie Zabielskiej za umożliwienie uczestnictwa w rozprawach sądowych.

Zawody w piłkę nożną

13-16 listopada 2017r. odbyły się XVI Mistrzostwa Miasta Ostrołęki szkół średnich w piłce nożnej kobiet o puchar Prezydenta Miasta Ostrołęki. W zawodach systemem „każdy z każdym” rywalizowało osiem szkół. Naszą szkołę reprezentowały: Natalia Ciechowicz kl. IIA – kapitan drużyny, Wiktoria Tokarska kl. IIIB, Weronika Ostrowska kl. IA, Julia Puławska kl. IA, Gabriela Głowacka – kl.IB, Izabela Samsel kl. IB, Ewelina Staśkiewicz kl. IB, Martyna Trzcinińska kl. IB, Angelika Więch kl. IB, Agata Filipiak kl. IB – bramkarz.

Dziewczyny dzielnie rywalizowały z innymi szkołami walcząc o każdą piłkę. Mimo trudności reprezentacja naszej szkoły znalazła się w najlepszej trójce i zdobyła brązowy medal mistrzostw. Drużyny otrzymały dyplomy, a trzy najlepsze szkoły medale.

W dniach 28 i 29.11.2017r. odbyły się XVI Mistrzostwa Miasta Ostrołęki Szkół Średnich w Halowej Piłce Nożnej Mężczyzn. Do rywalizacji stanęło dziewięć zespołów z ostrołęckich szkół średnich, które rozegrały 36 meczy. Naszą szkołę reprezentowali: Śledziwski Piotr kl. IIIA, Płaszczyński Rafał kl. IIIA, Zduńczyk Mateusz kl. IIIA, Ptak Albert kl. IIA,

Niedźwiedzki Konrad kl. IIA, Tabaka Marcin kl. IIB, Lenkiewicz Adrian kl. IA, Subczyński Jakub kl. IA, Seweryn Biedrzycki kl. IA i Mateusz Rutkowski kl. IB.

Zmagania cieszyły się dużym zainteresowaniem, budziły wiele emocji, a dwudniowe rozgrywki stały na wysokim poziomie. Niestety nasza reprezentacja nie stanęła tym razem na podium, uplasowała się na VII pozycji. Przed nami jeszcze wiele zmagania w innych dyscyplinach sportowych i mamy nadzieję, że wiele sukcesów.

Gratulujemy wytrwałości i życzymy powodzenia w kolejnych edycjach zawodów.



E	K	K	Z	O	F	C	S	A	N	K	I	R
E	I	R	C	H	O	I	N	K	A	M	R	O
D	G	Q	Y	M	I	K	O	Ł	A	J	C	G
I	B	G	J	Ł	Y	Ż	W	Y	E	O	M	C
D	O	A	X	S	E	J	B	A	Ł	W	A	N
G	M	K	B	T	N	Q	O	U	U	G	X	D
Q	B	M	W	J	Ś	Ł	A	Ń	C	U	C	H
E	K	O	M	I	N	A	R	T	Y	D	T	B
W	I	K	U	L	I	G	D	Q	A	X	Y	F
Ś	W	I	A	T	E	Ł	K	A	G	G	L	Z
H	M	V	B	N	G	I	J	A	V	V	R	K

1. ŚNIEG
2. KOMIN
3. KULIG
4. NARTY
5. SNOWBOARD
6. BOMBKI
7. MIKOŁAJ
8. ŁAŃCUCH
9. SANKI
10. CHOINKA
11. ŁYŻWY
12. BAŁWAN
13. ŚWIATEŁKA

zad. 1

W 1111 roku Mikołaj starszy miał 345 lat, a jego syn, Mikołaj młodszy, miał 111 lat. W którym roku Mikołaj starszy będzie dwa razy starszy od Mikołaja młodszego?

zad.2

3 Mikołajów rozdało 17 prezentów w pół godziny. Mikołaj mały rozdał 2 razy więcej niż duży a Mikołaj średni rozdał mniej od małego, ale więcej od dużego. Ile prezentów rozdał każdy z nich ?

