



SLO-gan

Nr

63

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

Spis Treści

Dzień Nauczyciela.....	3
Obóz integracyjny w Bemowie Piskim.....	4,5
Militaria.....	6
Szkoła Promocji Zdrowia.....	7
Rozrywka.....	8

Redakcja: opieka mgr Bożeny Dobczyńskiej
S.K K.J

Szkoła Promocji Zdrowia



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ*

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstotliwość spożywania produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem. W wielu przypadkach ww. chorób stosowanie się do podanych w piramidzie zasad może zahamować rozwój tych chorób w ich pierwszej fazie.



Spożywanie zalecanych w piramidzie różnorodnych produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

* Prezentowana piramida jest schematem ideowym. Trwają prace nad szatą graficzną.

Dzień Nauczyciela

W dniu 13.10.2016r. uroczyste obchodziliśmy Dzień Edukacji Narodowej.

O godzinie 11⁴⁵ wszyscy punktualnie zebraliśmy się w Auli im. Toniego Halika. Uroczystość poprowadzili uczniowie: Joanna Borawska oraz Bartek Subczyński. Po wprowadzeniu pocztu sztandarowego i odśpiewaniu przez wszystkich obecnych hymnu narodowego pan Dyrektor mgr Adam Ochenkowski wygłosił przemówienie z okazji Dnia Nauczyciela. Do życzeń i podziękowań Dyrektora w krótkiej mowie przyłączył się przedstawiciel Rady rodziców Pan Sylwester Górecki oraz przewodnicząca Pani Anna Kłos. Nagrodami Dyrektora Szkoły odznaczeni zostali nauczyciele: Daria Piersa- Lenda, Maria Zyśk, Rafał Mędelski, Iwona Mościcka, Michał Skwarski, Bożena Dobczyńska, Emilia Zyra oraz Jolanta Ciszowska (Medal Komisji Edukacji Narodowej).

Następnie uczennica klasy IIIA Joanna Borawska zaprosiła do wysłuchania i obejrzenia krótkiego programu artystycznego w wykonaniu uczniów klas: IIIB Konrad Gut, Michał Krzyżanowski, Justyna Duda, Ola Jaskółowska, Klaudia Kołodziejczyk, Klaudia Kubel, Jurek Długołęcki z klasy IIB oraz Monika Dulewicz, Jakub Szymoń z IB. Uczniowie recytowali wiersze, humorystycznie przedstawili nam przepis na ucznia i nauczyciela. A na koniec części artystycznej Sylwia Przychodzeń z klasy IIIA zaśpiewała piosenkę Dżemu pod tytułem „Do kołyski”.

Uczniowie podziękowali Panu Dyrektorowi, nauczycielom i pracownikom szkoły za najpiękniejszy dar - za wiedzę, życzyli zdrowia, satysfakcji z pracy, zadowolenia z uczniów oraz wręczyli kosz pełen czerwonych róż.

Po południu Pan Dyrektor zaprosił wszystkich nauczycieli oraz pracowników szkoły do Nowogrodu, do restauracji „Wiszące Ogrody nad Narwią”, gdzie w miłej atmosferze nauczyciele obchodzili swoje święto.



Militaria

Pistolety P99 to nowoczesna broń produkowana w fabryce w Radomiu, stanowiąca podstawowe wyposażenie polskich policjantów. "Kontrakt jest kolejnym etapem doposażenia funkcjonariuszy w nowe egzemplarze dobrze znanych nam pistoletów. Realizacja dostawy pozwoli na wycofanie ze służby kolejnych jednostek przestarzałej technologicznie jednostki broni - P 64 i P 83" - powiedziała podczas uroczystości podpisania kontraktu dyrektor Biura Logistyki Policji Komendy Głównej Policji, Małgorzata Borowik.



Obóz integracyjny w Bemowie Piskim

W dniach 20-24.09.2016r. w II Społecznym Liceum Ogólnokształcącym im. Toniego Halika w Ostrołęce odbyło się - jak co roku - szkolenie zapoznawcze dla uczniów klas pierwszych o profilu mundurowym zakończone biwakiem integracyjnym w OSPWP w Bemowie Piskim. Szkolenie miało na celu zapoznać uczniów z „Minimum programowym...” jaki będą realizować kadeci klas wojskowych. W zajęciach uczestniczyły dwie klasy pierwsze oraz dwie drugie-doskonaląc nabyte umiejętności z poprzedniego roku oraz szkoląc się z działania w małym zespole (drużynie). Zajęcia prowadzili instruktorzy (żołnierze) z jednostki wojskowej w Lipowcu k/Szczytna.



4

Tematykę programowo-zapoznawczo realizowano z regulaminów oraz przedmiotów ogólnowojskowych (saperskie, topografia, strzeleckie, ochrona informacji niejawnej). Przeprowadzono również treningi do turnieju musztry paradnej. Wszystkie zajęcia realizowano w oparciu o porządek żołnierski zatwierdzony przez Komendanta Ośrodka ppłk. Jarosława Wyszecckiego.

Ukoronowaniem szkolenia programowego było strzelanie na trenażerze „Śnieżnik”. Z wypowiedzi uczniów, zajęcia wojskowe jako szerszy proces wychowania patriotycznego- potwierdziły potrzebę i celowość kierunku kształcenia jak również wagę wychowania w szerszym pojęciu



5