

ŻYCIE BURSY

Nr 3

miesięcznik mieszkańca bursy

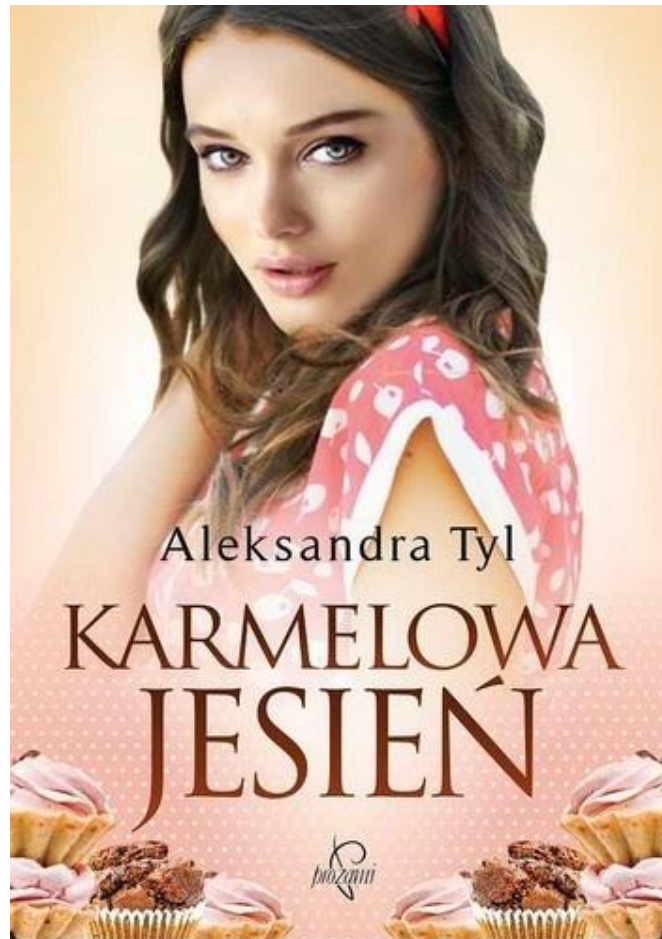
listopad 2017



W tym numerze:

1. Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania.
2. Krzyżówka.
3. Nasi wolontariusze.
4. Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu.
5. Książka na jesienne wieczory.
6. Co wyPanda.
7. Pamięci zmarłych.
8. Suchar i cytaty miesiąca.
9. Tablica ogłoszeń.

Książka na jesienne wieczory



Życie Marianny było usłane różami. Jako jedynaczka mogła liczyć na wsparcie rodziny w każdym względzie. Zagraniczne studia, beztrudne plany na przyszłość, realizacja marzeń – to wszystko w zasięgu ręki. Wszystko zmienia się po tragicznej śmierci rodziców. Kiedy w niedługim czasie umiera również ukochana babcia, Marianna przechodzi załamanie. Młoda, bogata, ale samotna i nieszczęśliwa nie potrafi poradzić sobie ze stratą najbliższych. Wkrótce odkrywa dokumenty, z których wynika, że jej ojciec regularnie przysyłał niejakiej Rosie Rosso pewną kwotę pieniędzy. Trop prowadzi do hiszpańskiej Sewilli, miasta, nad którym unosi się duch Krzysztofa Kolumba, ulice rozbrzmiewają flamenco, a dookoła czuć zapach aromatycznej paelli.

Dziewczyna poznaje życie od strony, której wcześniej nie znała...

Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

8 listopada obchodzimy bardzo ważny dzień, który powinien wpisać się na stałe w nasz kalendarz – Europejski Dzień Zdrowego Jedzenia i Gotowania

Każdy z nas doskonale zdaje sobie sprawę z potrzeby zdrowego odżywiania. Nie zawsze jednak wiedza idzie w parze z czynem. Dlatego też niezwykle ważne jest nieustanne przypominanie o tym, jak wielką rolę w naszym życiu pełnią owoce i warzywa. Z badań Światowej Organizacji Zdrowia wynika bowiem, że standardowa dawka warzyw i owoców przyswajana regularnie przez organizm zapobiega m.in. rozwinięciu się chorób układu krążenia, czy nowotworów. Naukowcy alarmują, że znakomita większość Europejczyków ma problemy z nadwagą, a coraz większa ich ilość choruje na otyłość. Problem jest na tyle poważny, że coraz częściej dotyka to również dzieci i młodzieży. Wiele z nich już w tak młodym wieku narażonych jest na cukrzycę i choroby serca. Warto więc zastanowić się nad tym, co spożywamy w ciągu dnia.

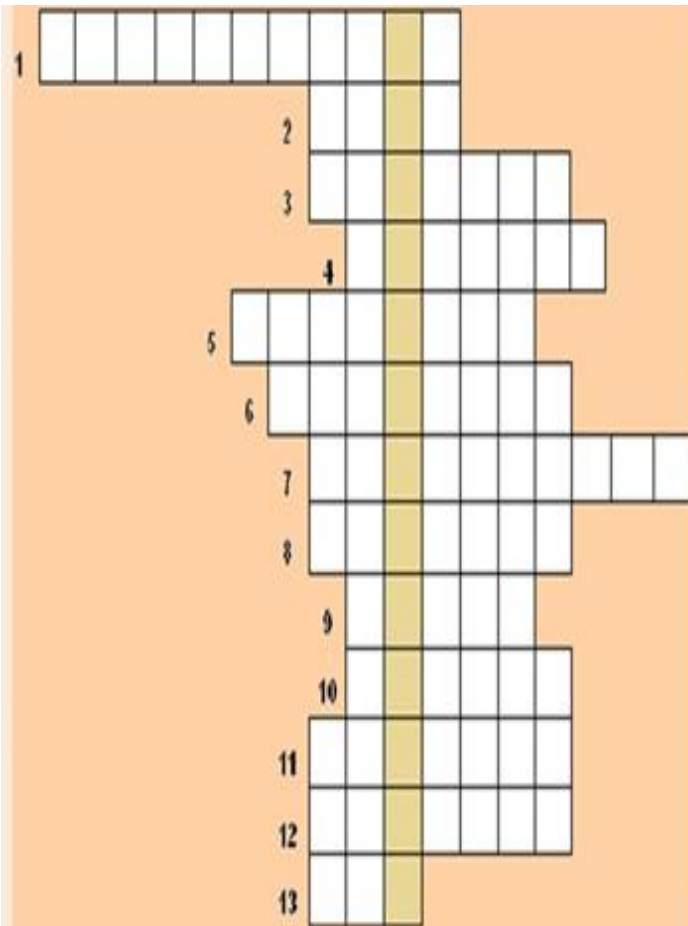
Co ważne zdrowa dieta nie musi być nudna i tym bardziej niesmaczna. Warto, a nawet trzeba korzystać z przypraw, które nie tylko nadadzą smaku i aromatu potrawom, ale również stymulują prawidłowe trawienie .

W trosce o nasze zdrowie warto wyrobić w sobie nawyki zdrowego żywienia. Pamiętajmy o tym, by dobierać dietę bogatą w warzywa, owoce i inne produkty zawierające witaminy i mikroelementy - niezwykle istotne w procesie prawidłowego rozwoju. Bądźmy więc rozważni i starajmy się pamiętać, by codziennie dostarczać porządną dawkę witamin i minerałów, które chronią nas przed schorzeniami i pozwalają się cieszyć dobrą kondycją przez cały rok.



PAMIĘTAJ JESTEŚ TYM CO JESZ

KRZYŻÓWKA



1. Brak witamin w organizmie powoduje.....
2. Nie zbędna do życia?
3. Zawiera dużo witamin?
4. Najmniej obfity posiłek?
5. Choroba dzieci spowodowana niedoborem witaminy D?
6. Np. A, B, C, D
7. Zdrowe i prawidłowe.....
8. Do jakiej choroby doprowadzi jedzenie fast-foodów?
9. Między innymi ryby i orzechy zawierają nienasycone tłuszczowe Omega 3
10. Brak żelaza w organizmie powoduje.....
11. Zawiera pieczywo np. żytnie?
12. Są zielone, produkują tlen?
13. Co powinniśmy robić latem, aby się nie odwodnić?

Co wyPanda

Co wyPanda, a co nie wyPanda.
Panda radzi.



Pomoc - nigdy nie odmawiamy pomocy potrzebującemu czy przyjacielowi, obowiązuje wzajemna troskliwość, czynimy to taktownie i serdecznie, nie wypominamy nikomu, co dla niego uczyniliśmy

Prezent - jest wyrazem uczuć do obdarowywanej osoby, liczy się pomysł, dowcip, oryginalność (a nie cena!). Powinien być ładnie opakowany. Uwaga! Na prezenty nie nadają się rzeczy używane.

Proszę - oznacza nie tylko prośbę, używamy również, gdy przepuszczamy kogoś w drzwiach, podając coś, pomagając w czymś, ustępując miejsca itp.

Przedstawianie kogoś - zawsze należy najpierw wymienić nazwisko osoby przedstawianej, a dopiero potem tej, której kogoś przedstawiamy (kobiecie przedstawiamy mężczyznę, starszemu młodszego, koleżance kolegę)

Przepraszam - nie jest to tylko słówko dla tych, którzy czują się winni. Przepraszamy, gdy niechcący sprawiliśmy kłopot, przykrość, niewygodę. Pamiętajmy o bezpłatnym dodatku czyli uśmiechu do wszystkich grzecznościowych zwrotów.

Ręce - zawsze są widoczne, więc choćby z tego powodu muszą być czyste i zadbane. Nie rozmawiamy z koleżanką, kobietą i osobą starszą trzymając je w kieszeniach.

Rodzice - nie do wybaczenia jest niegrzeczne zachowanie wobec rodziców przy ludziach lub lekceważące wyrażanie się o nich przy kolegach

Rozmowa - nie wpadamy nikomu w słowo, nie mówimy jednocześnie, nie przerywamy, nie szeptamy na ucho

Serwetka - papierowa służy do wycierania ust i palców

Śmiecenie - człowiek cywilizowany nie wyrzuca śmieci gdzie popadnie cdn....

Nasi wolontariusze

„Słowem, gestem, obrazem”

30 września nasi wychowankowie jako wolontariusze uczestniczyli w I szkolnym przeglądzie recytatorskim „Słowem, gestem, obrazem”. Zorganizowany był on przez Stowarzyszenie Budujemy Przystań.



Bal Pani Jesieni



Nasi wolontariusze wraz z przedszkolakami z przedszkola nr 11 wystąpili dla dzieci ze Stowarzyszenia Budujemy Przystań.

Światowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu



Dzień ten, przypadający w trzeci czwartek listopada, ma już ponad 30-letnią tradycję. Pomysł zrodził się w USA w Kalifornii, gdzie w 1974 roku zachęcono ponad milion palaczy do odstawienia papierosów na jeden dzień. Oczywiście 24 godziny nie wystarczą – mają jedynie zachęcić do całkowitego porzucenia nałogu. Z czasem do walki z tytoniem dołączył cały świat – zaczęły pojawiać się podobne inicjatywy, jak na przykład Dzień bez Papierosa (obchodzony 31 maja). Na całym świecie tytoń zabija ponad 5 milionów osób każdego roku – w tym ponad 600 tysięcy osób, które palą biernie, wdychając dym osób palących w najbliższym otoczeniu. Choć śmiertelne skutki tego nałogu są powszechnie znane, głównym problemem związanym z rzucaniem palenia jest fakt, iż papierosy zabijają powoli – palacz może nie odczuwać skutków swojego nałogu przez wiele lat. Niestety, kiedy już się pojawiają, często bywa za późno. Choć ostrzeżenia „Palenie zabija” widoczne jest na każdej paczce papierosów, informacja ta – z racji swojej powszechności – szybko traci swój wydźwięk. Jak się jednak okazuje, dość skuteczne są „odstraszacze” graficzne – na przykład zdjęcia, nieraz makabryczne, zniszczonych organów wewnętrznych skutecznie zniechęcają młodzież do sięgania po papierosy oraz zwiększają liczbę palaczy, którzy decydują się zerwać z nałogiem. W wielu krajach – również w Polsce – wprowadza się współcześnie zakazy palenia w miejscach publicznych. Zakazy odgórne ogrywają zwykle niewielką rolę – znacznie lepiej działa bowiem motywacja wewnętrzna, którą każdy powinien odnaleźć w sobie. Każdy palący, czyli co trzeci Polak.

Pamięci zmarłych

*Dla tych,
którzy odeszli
w nieznany świat,
płomień na wietrze
kołysze wiatr.
Dla nich tyle kwiatów
pod cmentarnym murem
i niebo jesienne
u góry.,
I dla nich ten dzień -
ten dzień listopadowy*



30.10 2017 r. Sekcja kulturalna zorganizowała wieczór poezji poświęcony pamięci Zmarłych. W ciszy i zadumie przybyła młodzież wysłuchała wierszy poświęconych zmarłym.



Wychowankowie grupy I zapraszają na wieczór wróżb, który odbędzie się 29.10.2017 r. o godz. 20.00 w uczelni 108.

Wychowankowie grupy zapraszają na uroczystą akademię z okazji rocznicy odzyskania niepodległości

Redakcja gazety: Urszula Zając, Magdalena Baran, Piotr Głodek

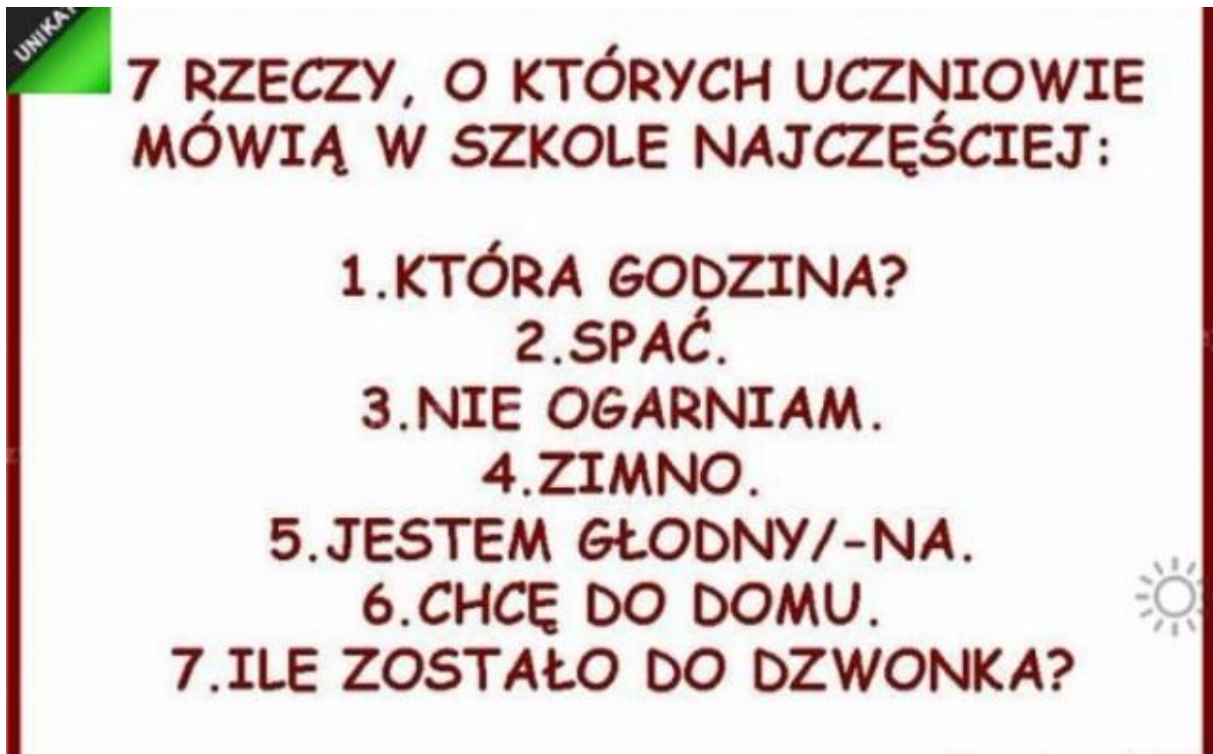
Koordynatorzy: Sylwia Stankowska, Kinga Wójcik.

Cytat miesiąca

„Co my wiemy, to tylko kropelka. Czego nie wiemy, to cały ocean.”

- Isaac Newton

Suchar miesiąca



**7 RZECZY, O KTÓRYCH UCZNIOWIE
MÓWIĄ W SZKOLE NAJCZĘŚCIEJ:**

- 1. KTÓRA GODZINA?**
- 2. SPAĆ.**
- 3. NIE OGARNIAM.**
- 4. ZIMNO.**
- 5. JESTEM GŁODNY/-NA.**
- 6. CHCĘ DO DOMU.**
- 7. ILE ZOSTAŁO DO DZWONKA?**