

Zaćmienie Słońca 2015

W piątek 20 MARCA w całej Polsce można było obserwować częściowe zaćmienie Słońca. Rozpoczęło się o godz. 9.43. Maksymalną fazę osiągnęło około 10.52, a zakończyło tuż po godz. 12. Księżyc zasłonił Słońce w około 70 proc. Ostatnie tak duże zaćmienie częściowe mogliśmy obserwować w styczniu 2011 roku. Następne takie zjawisko obserwatorzy w Polsce będą mogli oglądać w sierpniu 2026 roku.

Do zaćmienia Słońca dochodzi, gdy Księżyc znajdzie się pomiędzy Słońcem a Ziemią, przysłaniając całkowicie lub częściowo światło słoneczne dochodzące do naszej planety. Jak to jednak możliwe, skoro średnica Słońca jest 400 razy większa od średnicy Księżyca? Otóż niezwykle zjawisko zawdzięczamy dość niezwykłemu zbiegowi okoliczności. Małutki Księżyc jest w stanie przesłonić ogromne Słońce, ponieważ znajduje się 400 razy bliżej Ziemi.



Zaćmienie słońca

15-03-18 Spotkanie z Kacprem Lachowiczem

„JEST WIELE DO ZDOBYCIA
— WYBIERZ AKTYWNY TRYB ŻYCIA”



Trening z "KACPA"



Spotkanie z Kacprem

T
R
F
Z
O
Y
R
M
M
A
Ę
J



Niezależni naukowcy dowiedli, że 5 porcji warzyw i owoców dziennie pomaga utrzymać prawidłową wagę ciała, zapobiega wielu schorzeniom, zapewnia młodość, dobre samopoczucie, kondycję i energię na długie lata. Ze względu na zawartość błonnika, witamin, soli mineralnych, przeciwutleniaczy i innych bioaktywnych substancji warzywa i owoce powinny zajmować kluczowe miejsce w naszej diecie.

źródło:tesco.pl

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DZIECI I MŁODZIEŻY W WIEKU SZKOLNYM

1. Jedz codziennie różne produkty z każdej grupy uwzględnionej w piramidzie.
2. Bądź codziennie aktywny fizycznie - ruch korzystnie wpływa na sprawność i prawidłową sylwetkę.
3. Źródłem energii w twojej diecie powinny być głównie produkty znajdujące się w podstawie piramidy (na dole).
4. Spożywaj codziennie przynajmniej 3-4 porcje mleka lub produktów mlecznych takich jak jogurty, kefiry, maślanka, sery.
5. Jedz codziennie 2 porcje produktów z grupy – mięso, ryby, jaja. Uwzględniaj też nasiona roślin strączkowych.
6. Każdy posiłek powinien zawierać warzywa lub owoce.
7. Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych.
8. Ograniczaj spożycie cukru, słodczy, słodkich napojów.
9. Ograniczaj spożycie słonych produktów, odstaw solniczkę.
10. Pij codziennie odpowiednią ilość wody.

PAMIĘTAJ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA TO PODSTAWA !

źródło:<http://www.izz.waw.pl/pl/zasady-prawidowego-ywienia>

Marcowe kalendarium

8 marca

Międzynarodowy Dzień Kobiet

Dzień Kobiet, to coroczne święto kobiet obchodzone 8 marca, jako wyraz szacunku dla ofiar walki o równouprawnienie kobiet. Jest to święto o stosunkowo długiej tradycji, ponieważ ustanowione zostało w 1910 r., a więc 100 lat temu.

10 marca

Dzień Mężczyzn

Nie tylko kobiety mają swoje święto, od niedawna w kalendarzu zagościł Dzień Mężczyzn. Pomysł na to święto jest pochodną idei równości płci. Tradycja święta zapoczątkowana została w 1999 r. Na świecie jest on obchodzony oficjalnie 19 listopada, jednak w Polsce przyjęła się data 10 marca, czyli dwa dni po święcie kobiet.

16 marca

Światowy Dzień Liczby Pi

20 marca

Światowy Dzień Inwalidów

21 marca

Międzynarodowy Dzień Poezji

22 marca

Światowy Dzień Wody

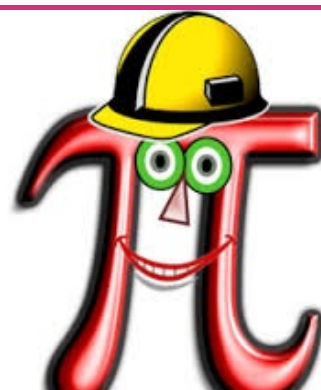
29 marca

Niedziela Palmowa

Niedziela Palmowa to święto chrześcijańskie upamiętniające przybycie Jezusa Chrystusa do Jerozolimy. Jest to również pierwszy dzień Wielkiego Tygodnia, który kończy się w Niedzielę Męki Pańskiej. Niedziela Palmowa jest, oczywiście, świętem ruchomym ze względu na powiązanie z Wielkanocą.

28/29 marca zmiana czasu zimowego na letni

W sobotę 28 marca warto położyć się nieco wcześniej niż zwykle, gdyż przejście z czasu astronomicznego na letni skutkuje skróceniem naszego czasu na sen o godzinę. Budząc się w niedzielę rano nie musimy się martwić, bo większość urządzeń elektronicznych takich jak telefony komórkowe, tablety, komputery, czy zegarki elektroniczne przestawi swoje godziny automatycznie.



Światowy Dzień Liczby Pi



**DZIEŃ
Kobiet**

8 marca



28/29 marca | zmiana czasu



Przyjeżdża babcia do Jasia i mówi:

- Wnusi jakis ty do mnie podobny
- Rozplakane dziecko biegnie do mamy i mówi
- Mamusiu babcia mnie straszyl!

Nauczyciel wchodzi do klasy i mówi:

Kto głupi wstać. Jasiu wstaje.

Nauczyciel pyta:

- Czemu wstałeś?
- Bo nie chciałem, żeby pan tak sam stał.

Jasiu pragnął mieć papugę. Rodzice zdecydowali się kupić.

Mama pyta Jasia

- Jaka jest pogoda?

A Jasiu na to

- Ale leje.

Papuga to zapamiętała.

Jasiu wybiera się do szkoły z papugą i z pewnego domu słyszy

- Oddawaj te pieniądze złodzieju!

Papuga to zapamiętała.

Mama Jasia szykuje tatę Jasia do pracy i mówi

- Uważaj na zakrętach kochanie!

Papuga to zapamiętała.

W niedzielę Jasiu zabiera papugę do kościoła.

Ksiądz kropi kropidłem, a papuga

- Ale leje!

Ksiądz zbiera na ofiarę, a papuga

- Oddawaj te pieniądze złodzieju!

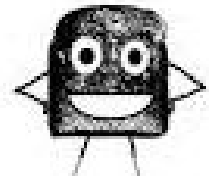
Ksiądz się zdenerwował i zaczął ganiać papugę po kościele, a papuga do niego

- Uważaj na zakrętach kochanie!

OD UCHA DO UCHA

Nauczycielka na lekcji :

- Jasiu czemu nie masz tematu ze wczorajszej lekcji
- Bo mam nowy zeszyt
- a gdzie stary ?
- Stary w robocie



Jasio dostał nowy rower od taty. Na następny dzień jeździ nim dookoła domu i mówi:

- Mamo zobacz jadę na jednym kole.
- Dobrze synku tylko uważaj.
- Mamo zobacz jadę bez trzymania kierownicy.
- Jasiu tylko uważaj.
- Mamo zobacz jeżdżę bez zębów.

Wraca ze szkoły do domu Jasiu.

- Tato, tato pani zadała pytanie i tylko ja się zgłosiłem.
- Tak? Brawooooo !!! A jakie to było pytanie?
- Kto nie odrobił zadania domowego?

Dziadek dał Jasiowi 20 zł na urodziny. Mama obserwuje Jasia, wreszcie mówi:

- Jasiu, podziękuj dziadziusiowi.
- Ale jak?
- Powiedz tak, jak ja mówię, gdy tatuś daje mi pieniądze.

Jasiu zwraca się do dziadzia:

- Czemu tak mało?

