|  |
| --- |
| **PCK**  **Gimnazjum nr 1 w Białogardzie**  **C:\Users\Technfroglein\Desktop\WWW\PCK.png**  **PAŹDZIERNIK** |

BMI w roku szkolnym2013/2014  
**KLASA I**  
Niedowaga: 68% dz/ 56% chł  
Waga idealna: 32% dz/ 38% chł  
Nadwaga: 0% dz/ 4% chł  
Otyłość: 0% dz/ 2% chł  
**KLASA II**  
Niedowaga: 17% dz/ 23% chł  
Waga idealna: 65% dz/ 64% chł  
Nadwaga: 14% dz/ 9% chł  
Otyłość: 4% dz/ 4% chł  
**KLASA III**  
Niedowaga: 16% dz/ 21% chł  
Waga idealna: 67% dz/ 54% chł  
Nadwaga: 12% dz/ 19% chł  
Otyłość: 5% dz/ 6% chł

**PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA NASTOLATKA ☺**

*ŚNIADANIE:* musli z mlekiem, banan  
*2 ŚNIADANIE*: kromka pieczywa orkiszowego, posmarowana chudym twarożkiem z 2 plastrami wędliny drobiowej. Pomidor w ćwiartki  
*OBIAD:* pierś kurczaka - grillowana, pół woreczka ryżu brązowego, szkl. Kapusty kiszonej, herbata czerwona bez cukru  
*PODWIECZOREK:* 1 starta marchewka z jabłkiem, polane jogurtem naturalnym, kromka pieczywa razowego posmarowana masłem  
*KOLACJA:* serek homogenizowany, kilka truskawek, bułeczka razowa z masłem, herbata melisa bez cukru.

***Kto zdrowo je, ten długo żyje!*  
  
Trzymaj formę, trzymaj ciałko  
jedz warzywa oraz białko!**  
 **Zawsze się odżywiaj zdrowo, będziesz myślał wystrzałowo!**  
  
**Zdrowe żywienie to mądre myślenie!**

**RUCH TO ZDROWIE – ZAJĘCIA W NASZYM MIEŚCIE**

***Rodzaj zajęć:*** *Zumba****Miejsce:*** *CKiSE****Prowadzący****: Maja Kwiatowska i Marcin Konopacki****Koszt miesięczny****: Do ustalenia*  
**Rodzaj zajęć:** Pływanie  
**Miejsce:** Szpital Rehabilitacyjny  
**Prowadzący:** Igor Ziółkowski  
**Koszt miesięczny**: Do ustalenia  
***Nazwa zajęć:*** *Fiteska Studio****Miejsce:*** *ul. Grunwaldzka 24 a****Prowadzący:*** *Agnieszka Łapko****Tel.*** *+48532 590 115*  
**Rodzaj zajęć:** Rytmika  
**Miejsce:** Młodzieżowy Dom Kultury   
**Prowadzący**: Agnieszka Panowicz

***Rodzaj zajęć****: Top Toys****Miejsce:*** *CKiSE****Prowadzący:*** *Marcin Konopacki i Maja Kwiatkowska****Koszt miesięczny****: 100zł*  
**Rodzaj zajęć:** Karate  
**Miejsce:** Młodzieżowy Dom Kultury  
**Prowadzący**: Grzegorz Grzyb  
**Koszt miesięczny:** Bezpłatne  
***Rodzaj zajęć:*** *Taneczne****Miejsce:*** *Młodzieżowy Dom Kultury****Prowadzący****: Agnieszka Materko****Koszt miesięczny*** *:Bezpłatne*  
**Rodzaj zajęć:** Taniec towarzyski  
**Miejsce:** Młodzieżowy Dom Kultury  
**Prowadzący:** Brygida Wasiuk

UWAGA KONKURS!!!

Konkurs na wiersz pod hasłem „95 lat pomagamy potrzebującym”

Organizator: Oddział Rejonowy PCK w Koszalinie (nagrody!)

Cel: popularyzowanie wiedzy o celach, zasadach i idei Polskiego Czerwonego Krzyża w 95 rocznicę powstania

Termin oddawania prac: do 07.11.2014 r.

Szczegółowe informacje: opiekun Szkolnego Koła PCK , I. Krawczyk

5-letnia Zuzia choruje na zespół Retta.

Pomóżmy jej!

Zbierajcie plastikowe zakrętki z butelek i przekażcie je za pośrednictwem p. I. Krawczyk oraz p. A. Łusiak na rehabilitację Zuzi.

**Z czerwonokrzyskim pozdrowieniem**

**Iwona Krawczyk**