Kuntatt
mal-iskola t'ibnek

JANNAR - MARZU 2011

MESSAĠĠ MILL-KAP TAL-ISKOLA

Flimkien Biss Nistgħu Ntellgħu Żgħażagħ Responsabbli

L-iskola għal numru ta' żgħażagħ mhi xejn għajr stress għax l-iskola tesiġi bil-qawwa kollha li l-istudenti kollha:

1. jagħmlu x-xogħol tagħhom sew;
2. jilbsu l-uniformi kollha kif suppost;
3. jistudjaw biex ikollhom xogħol tajjeb;
4. ma jgħaddux ħafna ħin fuq il-kompjuter;
5. ma jiġux l-iskola b'xagħar imqanfed, imnaqqax jew kollu kuluri;
6. ma jitbellhux waqt il-lezzjonijiet;
7. ma jġibux il-mowbajls magħhom;
8. jobdu r-regoli tal-iskola.

B'dan ir-raġunar żgur li mhu ser naslu mkien. Aktar u aktar meta xi ġenituri jaqblu ma' dak li għadni kif semmejt biex ma jikkonfrontawx lil uliedhom, għax jibżgħu minnhom, jew biex mingħalihom ma jaqilgħux inkwiet. Wieħed irid jifhem u jifhem sew li r-regoli qegħdin hemm biex jiġu segwiti u li jekk xi ħadd jiksirhom jew jinjorahom irid ibati l-konsegwenzi. Jekk inti bħala ġenitur tibda minn meta t-tifel ikun għadu żgħir, li tagħlaq għajnejk għal kull kuntrarju li jagħmel, inti tkun qed tgħid lil ibnek li r-regoli jkun jista' jiksirhom kemm irid u bil-barka kollha. Il-periklu ta' żgħażagħ li jitilgħu f'kultura ta' familji bħal dawn hu li dawn iż-żgħażagħ ser jitilgħu jagħmlu kulma jiġihom f'moħħhom

....ikompli f'paġna 3

Kulleġġ San Benedittu, Sekondarja Subien
Sħaħ fl-ispirtu u fil-ħidma
☎ 21642427 🖷 21642423
✉ sbc.kirkop.bs@gov.mt
http://schoolnet.gov.mt/kulleggsanbenedittubco

EDITORJAL

Ħidma kontinwa

Is-snin li l-istudenti jqattgħu f'din l-iskola sekondarja huma bħal sellum li biex tilħaq il-quċċata tiegħu trid titilgħu skaluna skaluna. Il-quċċata trid tintlaħaq bil-mod il-mod u b'attenzjoni kontinwa mill-istudenti bl-għajnuna u bis-sapport tal-għalliema minn naħa u tal-ġenituri min-naħa l-oħra. Din l-għajnuna għandha tkun strutturata skont il-livell u l-bżonnijiet tal-istudent. Min-naħa tal-iskola dan diġà qiegħed isir bis-saħħa tal-programmi differenti li qed jiġu offruti f'kull suġġett.

Imma biex l-istudenti jimxu 'l quddiem mhuwiex biżżejjed li jiġu l-iskola. Il-ħidma għandha tkun waħda kontinwa, jiġifieri trid titkompla d-dar ukoll. Hawnhekk il-ġenituri jridu jkunu fl-isfond ta' dak li jkunu qed jagħmlu wliedhom. Dan jista' jsir billi l-ġenituri jżommu għajnejhom fuq uliedhom u jaraw li x-xogħol tad-dar li jingħata mill-għalliema jkun qed isir. Jeħtieġ ukoll li l-ġenituri jagħrfu l-importanza tal-qari u jħeġġu lil uliedhom sabiex jaqraw. Bil-ħila tal-qari l-istudenti jkunu jistgħu jkomplu jiżviluppaw il-ħiliet tat-taħdit u tal-kitba. Dan għaliex il-qari jgħin biex jiġi żviluppat il-vokabularju tal-istudenti.

L-iskola temmen bis-sħiħ fil-parteċipazzjoni tal-ġenituri f'din it-triq edukattiva li għaddejin minnha wliedhom. Infatti l-għalliema u l-ġenituri jistgħu jikkomunikaw kuljum permezz tad-djarju tal-iskola. Għaldaqstant huwa importanti li d-djarju tal-iskola jiġi ċċekkjat mill-ġenituri. Hawnhekk il-ġenituri jkunu infurmati fuq ix-xogħol tad-dar li jingħataw u jekk dan ix-xogħol huwiex qed isir.

Issa li għaddew l-eżamijiet ta' nofs is-sena, l-istudenti għandhom l-opportunità li jagħrfu fejn marru tajjeb u fejn marru ħażin. Dan mhux biex jibqgħu mwaħħlin ma' dak li għadda imma biex jimxu 'l quddiem billi jaħdmu id f'id mal-għalliema sabiex jegħlbu d-dgħufijiet u jkabbru l-ħiliet tagħhom. Huwa importanti li l-ġenituri jkunu konxji wkoll ta' fejn qegħdin uliedhom biex jaħdmu mal-għalliema għall-ġid u l-interess tat-tifel.

Is-Sur W. Incorvaja
Għalliem

Nhar it-Tlieta 25 ta' Jannar fl-iskejjel kollha tal-Kulleġġ San Benedittu ġiet organizzata Green Casual Day. Għal din l-okkażjoni l-iskejjel tal-kulleġġ ingħaqdu sabiex juru solidarjetà ma' persuni fil-bżonn. Dakinhar f'kull skola tal-kulleġġ, inkluż fl-iskola tagħna, l-istudenti ma libsux l-uniformi normali tagħhom iżda libsu *jeans* u flokk aħdar jew abjad. Magħhom ġabu wkoll diversi pjanti sabiex isebbħu aktar l-ambjent tal-klassijiet. L-attività kellha wkoll l-għan li jitkattar l-għarfien dwar l-importanza li nieklu ikel sustanzjuż u tajjeb għal saħħitna. Fil-fatt waqt l-attività l-istudenti kollha kielu frotta u *cereal bar*. Barra minn hekk kull student li attenda ta donazzjoni li se tmur għall-Malta Community Chest Fund. L-għalliema wkoll ipparteċipaw bi ħġarhom f'din l-inizjattiva u flimkien mal-istudenti ġabru s-somma ta' €527.

L-attività fl-iskola kienet suċċess kemm min-numru sabiħ ta' studenti li pparteċipaw, kif ukoll mis-somma miġbura. L-istudenti wrew solidarjetà ma' persuni fil-bżonn, sebbħu l-ambjent ta' madwarhom, kif ukoll tgħallmu aktar dwar ikel li hu tajjeb għas-saħħa.

Is-Sa C. Pisani Grixti

Assistenta Kap

...ikompli minn paġna 1

għax mingħalihom li jistgħu jagħmlu kull ma jfettlilhom. Aħna lkoll nafu li l-ħajja mhix hekk.

L-iskola qed issib li xi ġenituri qed isibu diffikultà kbira kif imorru ma' wliedhom u fuq talba tagħkom stess ser nagħmlu kors ta' *parenting skills* għal maż-żgħażagħ. Nifhmu bid-diffikultajiet li xi ġenituri għandhom u aħna ser noffrulkom l-għajnuna tagħna kollha bħala l-professjonisti fil-qasam. Iż-żgħażagħ jeħtieġu li japprezzaw aktar il-familja billi jsibu aktar ħin għaliha u billi jagħtu s-sehem tagħhom għall-ġid tal-familja.

Wasal iż-żmien li l-ġenituri jinfurmaw ruħhom aktar dwar l-iżvilupp taż-żgħażagħ u l-problemi li dan l-iżvilupp jista' jġib miegħu. Wieħed irid jifhem li jrid ikun hemm qbil bejn dak li jaħsbu l-ġenituri u dak li taħseb l-iskola. M'għandi l-ebda dubju li l-ġid u formazzjoni tajba taż-żgħażagħ huma l-għanijiet ewlenin fid-dar u fl-iskola. Dawn żgur li ma jistgħux jintlaħqu jekk nibqgħu siekta jew indawru għajnejna n-naħa l-oħra meta jħabbat il-baħar. Jien u l-kollegi tiegħi fiduċjużi li flimkien u b'daqsxejn rieda tajba nistgħu nrawmu żgħażagħ responsabbli.

Is-Sur R. Portelli

Kap tal-Iskola

TAĦRIĠ FIS-SENGĦA TAL-BINI TAS-SEJJIEĦ

Kull nhar t'Erbgħa waqt l-*activity lesson,* grupp żgħir ta' studenti tat-Tieni Sena jmorru f'għalqa viċin l-iskola u jiġu mħarrġa fis-sengħa tas-sejjieħ.

Din hi sengħa li għalkemm kulħadd japprezza kemm hi sabiħa, ftit huma dawk li jafu kif tiġi pprattikata. Tkun ħasra li kieku din il-ħila titħalla tintilef. Il-kapaċità f'dan ix-xogħol hi li ġebel bla forma jitqiegħed waħda ħdejn l-oħra, u oħra fuq oħra mingħajr tajn jew siment. Meta tqis, biex tagħżel ġebla minn oħra u tqegħedha f'postha mhi xejn faċli, speċjalment għal min għadu jibda! Fl-aħħar mill-aħħar min qed jibni l-ħajt ikun irid li mhux biss jiġih sod imma jkun irid jaqla' l-prosit ta' xogħlu.

Għalhekk l-iskola ħadet ħsieb li jiġi organizzat kors qasir biex it-tfal ikollhom esperjenza f'dan ix-xogħol. Lebsin ħwejjeġ u żraben ta' kuljum u bl-għodda f'idhom ħattew selħa mdaqqsa pprovduta mill-kunsill ta' Ħal Kirkop. Id-daqqiet fuq is-swaba' ma naqsux imma naqra naqra tellgħuha bil-galbu u huma stess kienu sorpriżi bir-riżultat.

Bħala parti minn dan it-taħriġ saret żjara fil-Limestone Heritage fis-Siġġiewi. Hemmhekk raw mhux biss kif evolviet l-industrija tal-bini f'Malta imma apprezzaw ukoll kif is-sengħa li qed jiġu mgħallma hi parti mill-wirt artiġjanali ta' pajjiżna.

Is-Sur S. Buttigieg
Għalliem

Waqt ix-xahar ta' Novembru, l-istudenti li jitgħallmu l-Franċiż ipparteċipaw f'żewġ attivitajiet li għandhom x'jaqsmu mal-kultura Franċiża.

- ***L-Ambaxxata Franċiża***

Grupp ta' 25 student li qegħdin fir-Raba' Sena, akkumpanjati mis-Sa Grech Scicluna u s-Sa Micallef kellhom l-opportunità li jżuru l-ambaxxata Franċiża fil-Belt.

Is–Sa Romina Caselli u s-Sur Tudor Alexis kellmu lill-istudenti f'isem l-eċċellenza tal-ambaxxata, is-Sur Daniel Rondeau. Is-Sur Alexis wera l-importanza tal-lingwa Franċiża. L-istudenti staqsew ħafna mistoqsijiet fuq ir-responsabbiltajiet tal-ambaxxata. L-ambaxxata offriet numru ta' kotba lid-Dipartiment tal-Franċiż waqt li l-istudenti ppreżentaw l-arma tal-kulleġġ lill-ambaxxata. Kemm l-istudenti u kemm l-għalliema qablu li kienet esperjenza sabiħa. L-istudenti kienu mitlubin li jiktbu artiklu dwar l-esperjenza tagħhom għall-ġurnal tal-iskola.

- ***Crepes u Galettes***

Żewġ gruppi ta' studenti kienu mistednin li jipparteċipaw f'lezzjoni mogħtija mis-Sur u mis-Sa Sergent li huma s-sid ta' Grotto Tavern Restaurant, ir-Rabat. Wara preżentazzjoni qasira tal-Crepe u tal-Galette, l-istudenti pparteċipaw fi kwizz dwar il-kultura Franċiża u l-istudenti kellhom ukoll l-opportunità li jsajru l-pancakes tagħhom.

Fit-tieni parti tal-lezzjoni s-Sa Sergent akkumpanja lill-istudenti fiċ-ċella fejn ippreżentat il-mod ta' kif kienet tiġi wżata fil-qedem. Dan il-parti taċ-ċella kienet ukoll isservi bħala xelter waqt it-Tieni Gwerra Dinjija. L-ikel delizzjuż u l-atmosfera eċċellenti għenu biex din il-ħarġa tkun iktar ta' suċċess.

Il-Crepe u l-Galette huma ikel tipiċi ta' Brittany, reġjun fil-Majjistral ta' Franza.

Il-Crepe huwa tip ta' *pancake* li hu magħmul mid-dqiq u jiġi servut b'ikel ħelu.

Il-Galette hu magħmul minn *pancake* mimli bil-ġobon u l-perżut.

Is-Sa R. Bonello
Għalliema tal-Franċiż

ATTIVITAJIET RELIĠJUŻI FIL-MILIED

Bħal kull sena, għall-Milied tas-sena 2010 ġew organizzati diversi attivitajiet reliġjużi. Il-qofol tal-attivitajiet reliġjużi kien iċ-ċelebrazzjoni tal-quddies. Saru żewġ quddisiet, waħda għall-istudenti mill-Ewwel sat-Tielet Sena u l-oħra għall-istudenti tar-Raba' u l-Ħames Sena. B'hekk kulħadd seta' jgawdi din iċ-ċelebrazzjoni b'mod xieraq u parteċipattiv. Il-quddies sar fis-sala l-ġdida li hemm fil-Blokk tal-Kreattività. Iċċelebraw il-quddiesa Fr Ronnie Zammit u Fr Glenn Buhagiar, iż-żewġ diretturi spiritwali tal-iskola tagħna. Fiż-żewġ quddisiet intwera vidjow qasir dwar l-għanja tradizzjonali tal-Milied "O Lejl ta' Skiet", bit-titlu "Il-Kbir Miraklu Kien Sar". Fil-bidu tal-quddiesa ttella' l-Bambin f'forma ta' purċissjoni. Nixtieq nuri l-apprezzament tiegħi lejn l-istudenti kollha li pparteċipaw b'mod attiv ferm matul il-quddiesa kemm bl-imġiba kif ukoll bl-interess tagħhom. Grazzi kbira tmur lill-għalliema li ħadu ħsieb l-organizzazzjoni, lill-kor magħmul minn studenti u għalliema u lill-abbatini.

Attività oħra li saret fi żmien il-Milied kienet il-purċissjoni li ġiet organizzata madwar l-iskola. L-istudenti kollha flimkien mal-għalliema mxew wara l-Bambin, ikantaw l-għanjiet tal-Milied. Fl-aħħar tal-purċissjoni, inġbarna lkoll flimkien fil-bitħa u hemmhekk is-Surmast u membri oħra mit-tmexxija tal-iskola għaddewlna messaġġ tal-okkażjoni u tkantaw xi għanjiet tradizzjonali tal-Milied. Jalla l-ferħ li ħassejna fil-Milied, jibqa' magħna tul is-sena kollha.

Is-Sur A. Dimech
f'isem il-grupp tal-SDP Valuri Kristjani

SINDIRELLA – PANTOMIMA 2010

Ta' kull sena, bħala parti mill-attivitajiet tal-Milied, fl-iskola tagħna tittella' pantomima li żgur tinżel għasel lill-istudenti u lil dawk kollha li jiġu jarawha. Din is-sena nistgħu ngħidu li kienet l-aktar pantomima ta' suċċess u li għoġbot kemm lill-istudenti, u żgur mhux inqas lil dawk it-800 ruħ li għoġobhom jiġu jarawna fir-rappreżentazzjonijiet ta' filgħaxija.

'Sindirella' kienet ħidma kontinwa ta' tliet xhur sħaħ li tinkludi l-kitba tal-iskript, kitba ta' 10 kanzunetti, provi għall-kast ta' 'l fuq minn 50 ruħ (li kien jinkludi wkoll numru kbir ta' studenti), *recordings*, provi taż-żfin, xogħol kbir ieħor mid-Dipartiment tal-Arti li ħa ħsieb ix-xeni u l-props kollha u ħafna xogħol ieħor li ma jidhirx imma li kien strumentali fis-suċċess tal-pantomima ta' din is-sena.

Hemm ħafna fatturi li għenu għal dan is-suċċess, fosthom il-fatt li din is-sena ħdimna f'darna stess, jiġifieri fis-sala l-ġdida tal-iskola. Kienet ukoll l-ewwel darba li għalliema u studenti ħdimna flimkien f'din il-produzzjoni u li kienet esperjenza pożittiva ħafna; ħdimna fuq produzzjoni akbar mis-soltu, li għalkemm kienet mira ambizzjuża, ir-rispons kien wieħed pożittiv u inkoraġġanti mmens. Tajjeb li wieħed isemmi wkoll li fl-iskola tagħna għandna talenti kbar f'diversi oqsma. Dawn jinkludu kant, reċtar, arti, żfin, *make-up* u *hairdressing*. Ta' min isemmi wkoll li għandna nies tekniċi li ħadmu ħafna fuq is-*sound* u fuq id-dwal. Dan kollu għenna ħafna sabiex il-pantomima ta' din is-sena kienet ta' livell għoli u, l-aktar importanti, kienet pjaċevoli għal dawk kollha li rawha. Dan jawgura tajjeb ħafna għall-pantomima tas-sena d-dieħla u nittamaw li narawkom mill-ġdid f'Diċembru li ġej!

Is-Sur K. Scicluna
Għalliem

KALENDARJU UFFIĊĊJALI

Marzu 2011	
1,2,3,4	Id-Droga u l-Alkoħol (Taħdita minn Sedqa - studenti tar-4 Sena)
1,3,4,9,11	Tilqim kontra t-TB (studenti tat-2 u t-3 Sena)
2	Żjara f' Dar l-Ewropa, Valletta (studenti tat-2.1 u 2.2)
2	Tournament tal-Handball (għażla ta' studenti tal-1 u t-2 Sena)
2,3	Sessjoni PD għall-għalliema (wara l-ħin tal-iskola)
3	Learning Expo (student tal-5 Sena)
4	Trekking (studenti tat-3 Sena JL)
7,8	Vaganzi tal-Karnival
9	Bidu tat-*Teaching Practice* (it-tieni sessjoni)
9	Trekking (studenti tar-4 Sena JL)
11	Żjara fil-Malta Dairy Products (studenti tal-HE *option* tal-1 u t-3 Sena u l-klassi 3.9)
11	Fieldwork EcoTuriżmu (klassijiet 2.5 u 2.6)
14-18	Ġimgħa Eco-Techno
14	Eżerċizzi Spiritwali (ġurnata sħiħa - studenti tal-5 Sena - grupp 1)
15,16	Fiera tas-suġġetti (studenti tat-2 Sena)
17	Eżerċizzi Spiritwali (ġurnata sħiħa - studenti tal-5 Sena - grupp 2)
18	Jum tal-Ġenituri (mit-8.00am sas-2.30pm)
21-24	Eżerċizzi Spiritwali (studenti tat-3 u tar-4 sena)
23	Tournament tal-Handball (għażla ta' studenti tal-5 Sena)
24	Trekking (studenti tat-2 Sena AS)
25	Jum il-Premjazzjoni (l-iskola tispiċċa f'11.50am)
30	Festa Ħiliet

April 2011	
4	Trekking (studenti tat-3 Sena AS)
4-8	Eżerċizzi Spiritwali (studenti tal-1 u tat-2 Sena)
4-8	Job Exposure (studenti tar-4 Sena)
7	Tournament tar-Rugby (għażla ta' studenti tat-3 u l-5 Sena)
11	Trekking (studenti tal-1 u t-2 Sena JL)
12	Trekking (studenti tal-1 Sena AS u F)
14	Jum l-Isports (studenti tal-1 u tat-2 Sena)
11-15	Job Exposure (studenti tar-4 Sena)
14	Taħdita minn *dental hygienist* għall-ġenituri tal-istudenti tal-1 u t-2 sena
19	Tmiem tat-Teaching Practice (it-tieni sessjoni)
19	Jum l-Isports (studenti tat-3, tar-4 u tal-5 Sena)
20-27	Vaganzi tal-Għid

N.B. Il-programm jista' jinbidel matul is-sena skolastika skont il-ħtieġa.

ĦARĠA TAL-MEDIA STUDIES

Bħala parti mill-attivitajiet tal-Media Studies, f'Diċembru l-istudenti tar-Raba' Sena ttieħdu ġo waħda mid-djar ewlenin tal-media f'pajjiżna fejn setgħu jaraw kif taħdem is-sistema tar-radju, tat-televiżjoni u tal-gazzetta. Min-naħa ta' radju, l-istudenti ġew meħuda ġol-istudjows tar-radju u raw is-sistema kif taħdem. Raw kif llum kollox hu kompjuterizzat kemm riklami kif ukoll diski. Ġew spjegati kif id-diski jintefgħu kollha ġo *database* minn fejn id-*deejays* ikunu jistgħu jagħżlu d-diski li jkunu jridu jdoqqu fil-programmi tagħhom. Dak il-ħin setgħu isegwu lid-*deejay* li kien għaddej bil-programm u jaraw kif kien qed jaħdem. Huma ttieħdu wkoll fil-librerija fejn jiġu miżmumin id-diski fuq *tapes* u *cds*. L-aktar li għoġbithom kienet is-sistema ta' *filing* u *indexing* fejn l-istudenti setgħu japprezzaw kif dawn jirnexxilhom iżommu sistema effiċjenti avolja hemm ħafna diski.

L-istudenti żaru wkoll l-istudjows televiżivi. Minn wara l-kwinti l-istudenti setgħu jsegwu programm li kien qed jiġi rrekordjat dak il-ħin u daħlu fil-*control room* fejn setgħu jsegwu l-andament tal-programm kif ukoll l-irwol tad-direttur. L-istudenti raw ukoll

....ikompli f'paġna 11

PASS BIL-GĦAQAL LEJN KARRIERA

L-importanza ta' deċiżjoni ta' karriera tgħodd għall-istudenti kollha fis-settur sekondarju li qegħdin iħarsu 'l quddiem lejn id-dinja tax-xogħol. Madanakollu, dan l-artiklu huwa aktar immirat lejn l-istudenti li waslu biex itemmu l-edukazzjoni obbligatorja. Dan għaliex din ir-rivista aktarx se tkun l-aħħar waħda għalihom qabel jispiċċaw minn din l-iskola.

Hija naturali li kull persuna tgħaddi minn esperjenza ta' teħid ta' deċiżjonijiet, li bla dubju jkollha impatt fuq il-ħajja tal-individwu fuq livell soċjali u komunitarju. Bla dubju, uħud minnkom se jiddeċiedu li ma jkomplux javvanzaw fl-istudju: li mhux ta' min jinkoraġġih. Però dawn jagħżlu li jfittxu xogħol, jew aħjar ngħidu li se jagħżlu li jibdew il-karriera tagħhom fid-dinja tax-xogħol. Din hija esperjenza ġdida fil-ħajja ta' kull wieħed minnkom. Tajjeb li sa mill-bidu żżommu f'moħħkom li diversi drabi tiddeċiedu li tbiddlu l-karriera tagħkom. Għalhekk, trid tiffamiljarizza ruħek mal-proċess deċiżjonali. Dan il-proċess huwa meħtieġ li jittieħed b'serjetà u b'responsabbiltà. Għalhekk, l-għażla ta' karriera titlob l-akbar attenzjoni biex jiġu evitati deċiżjonijiet żbaljati. Dan minħabba li ladarba tkun saret l-għażla ta' karriera huwa diffiċli (għalkemm mhux impossibbli) li wieħed imur lura jew jibda karriera oħra mill-bidu.

Ħaġa ferm neċessarja li intom għandkom tikkunsidraw serjament u b'moħħ miftuħ hija kif se tagħmlu deċiżjoni għaqlija u tajba fil-karriera tagħkom. Sabiex tkun megħjun tagħmel deċiżjoni għaqlija, huwa utli li tgħaddi mill-proċess ta' riflessjoni, u taħseb dwar l-informazzjoni kollha rilevanti. Nissuġġerilek li qabel tieħu deċiżjoni tikkonsidra diversi punti biex l-għażla għall-futur tiegħek tkun l-aħjar. Dawn huma wħud mill-punti li **inti** għandek tirrifletti fuqhom qabel tiddeċiedi:

- Tibda tippjana l-karriera tiegħek minn żmien bikri billi tinvestiga x'inhuma l-interessi, il-valuri, u l-ambizzjonijiet tiegħek;
- Tikseb idea ta' liema karriera se tkun tgħodd għalik biex tikseb l-edukazzjoni u kwalifiki bi tħejjija għal dik il-professjoni jew karriera;
- Tkun espost għal nies ġodda, toroq ġodda, opportunitajiet ġodda bħal esperjenza ta' apprendistat u taħriġ ta' professjonijiet ġodda;
- Tiskopri liema huma l-ħiliet, l-abbilitajiet u t-talenti biex tiżviluppahom u ssaħħaħhom;
- Tagħmel użu sħiħ mis-servizzi u l-pariri mogħtija mill-iskola fuq il-qafas ta' karriera;

- tistaqsi u tfittex informazzjoni fuq il-websajt tal-ETC dwar x'inhuma l-opportunitajiet ta' xogħol fis-suq Malti u barrani, preżenti u fil-ġejjieni;
- tevita li tkun influwenzat mill-għażliet ta' karriera li jkun għamel ħaddieħor;
- tieħu l-ħin meħtieġ biex tasal għad-deċiżjonijiet b'mod intelliġenti u konxjament.

L-għażla ta' karriera hija probabbilment waħda mill-aktar deċiżjonijiet importanti li se tagħmel f'ħajtek. Din id-deċiżjoni għall-karriera ssir minn kull persuna bla distinzjoni ta' razza, sess, kulur, klassi soċjali u aktar. Nispera li dawn il-punti li qiegħed inpoġġi quddiemek jgħinuk biex tagħraf aktar lilek innifsek u tkun ippreparat aħjar. Hekk taffaċċja l-isfida li twettaq id-deċiżjonijiet għall-karriera futura.

Is-Sur Natalino Mallia
Trainee Career Advisor

...ikompli minn paġna 9

il-proċess kollu ta' kif issir gazzetta min-naħa ta' kull dipartiment. Il-makkinarju ta' fejn jiġu stampati l-gazzetti huwa wieħed mill-aktar affarijiet li interessa lill-istudenti. L-istudenti kellhom iċ-ċans jaraw kif jaħdem dan il-makkinarju għax dan inxtegħel apposta għalihom biex ikunu jistgħu jaraw il-ħeffa u l-effiċjenza tiegħu.

Minbarra dawn it-tliet oqsma, l-istudenti setgħu jiltaqgħu ma' nies oħra li jaħdmu f'dan ix-xogħol minn dipartimenti differenti fosthom *sales and marketing*. Iltaqgħu ma' ġurnalisti u ma' edituri tar-ritratti u l-vidjows u raw xi xogħol li kien qed jiġi maħdum dak il-ħin. Daħlu fis-sezzjoni fejn hemm librerija oħra li fiha tista' ssir riċerka kemm minn fuq filmati kif ukoll gazzetti, ġurnali u kotba.

Minħabba li l-esperjenza kienet waħda pożittiva għall-istudenti, fil-futur qed naħsbu li nieħdu gruppi ta' studenti oħra ġo djar tax-xandir differenti fejn huma jkunu jistgħu jaraw il-proċess jew parti minnu fejn jidħlu mezzi tax-xandir.

Is-Sa L. Caruana
Għalliema

ĦARĠA GĦALL-ISTUDENTI TAL-ĠOGRAFIJA

Nhar l-Erbgħa 24 ta' Novembru, l-istudenti kollha ta' Malta li jistudjaw il-Ġografija bħala Option kienu mistiedna għal taħdita fl-Iskola Sekondarja Subien fil-Kulleġġ Santa Margerita. Is-suġġett kien L-Esperjenza tal-Everest u l-kelliem ewlieni kien l-Inġinier Marco Cremona li kien wieħed mit-tlett irġiel Maltin li laħqu l-quċċata tal-ogħla muntanja tad-dinja nhar it-18 ta' Mejju.

Ma setax jonqos li anke l-istudenti tal-iskola tagħna jmorru għal din it-taħdita akkumpanjati mill-għalliema s-Sur V. Zammit, is-Sa L. Al Saied u s-Sa J. Pace.

Is-Sur Edward Gilson, Uffiċjal Edukattiv tal-Ġografija għamel introduzzjoni fejn spjega kif iffurmaw il-muntanji Himalaya. Spjegalna kif il-*continental drift* għadha taħdem sal-lum u kif il-blat tal-Himalaya ifforma taħt il-baħar! Dott. J. Mangani, President tal-Assoċjazzjoni tal-Għalliema tal-Ġografija, imbagħad introduċa lill-kelliem ewlieni l-Inġ. Marco Cremona.

L-Inġinier Cremona daħal ħafna fid-dettall kif hu u sħabu ppreparaw ruħhom biex jitilgħu din il-muntanja. Qalilna kif kienu ilhom is-snin jitilgħu muntanji oħra – kull darba jsibu muntanja mal-500 metru iktar għolja minn ta' qabilha. Dan biex jidraw il-fatt li iktar ma titla' 'l fuq aktar tħoss in-nuqqas tal-ossiġnu. Spjegalna wkoll li kellhom jaraw kif jagħmlu u jdarru lil ġisimhom f'temperatura ta' madwar 35^0 Celsius taħt iz-O. Dan peress li t-temperatura fil-quċċata tal-Everest tkun temperatura baxxa ħafna. Kien għalhekk mela li t-tliet xabbaturi qattgħu lejl ġo freezer kbir f'temperatura daqshekk baxxa!

Semma wkoll kemm kellhom jixtru apparat bħal ilbies, żraben u x'naf jien – saħansitra wriena ż-żarbun speċjali li kienu jilbsu li kellu apparat fih li jaħdem bil-batterija biex is-swaba' jibqgħu sħan meta x-xabbaturi jkollhom jieqfu u allura jiksħu iktar.

Insomma, żgur li mhix ħaġa faċli titla' l-muntanja Everest – iż-żmien ta' preparazzjoni hu twil, trid ħafna apparat speċjali, trid tonfoq ħafna flus – biss biss trid tħallas taxxa ta' madwar 20,000 ewro biex titla' l-muntanja – u trid ħafna kuraġġ u determinazzjoni.

Żgur li l-istudenti kollha ħadu gost u tgħallmu ħafna minn din l-esperjenza u kulħadd apprezza x'unur kbir dawn it-tlieta min-nies li telgħu mal-Everest għamlu lil Malta u lill-Maltin.

Is-Sa J. Pace
Għalliema tal-Ġografija

OPERAZIONE BABBO NATALE - REĊTA TAL-MILIED BIT-TALJAN

Id-Dipartiment tat-Taljan bl-għajnuna tad-Dipartimenti tal-Franċiż, tal-Ispanjol u tal-Ġermaniż tellgħu reċta qasira għall-kunċert tal-Milied. F'din ir-reċta ħadu sehem numru sabiħ ta' studenti.

Din ir-reċta qasira apparti li nisslet tbissima lill-istudenti li rawha, kellha l-għan li ddaħħal lill-istudenti fl-ispirtu veru tal-Milied.

Babbo Natale jiġi maħtuf minn żewġ ħallelin u b'hekk il-Milied kien ser ikun wieħed mingħajr rigali. L-aħbar tinxtered mad-dinja kollha u tasal saħansitra għand il-Befana, l-għadu ewlieni tiegħu! Din il-mara xiħa fuq l-ixkupa tagħha s-soltu tqassam ir-rigali u l-ħelu fil-festa tal-Epifanija lit-tfal li matul is-sena jkunu ġabu ruħhom sew. Lit-tfal l-imqarbin iġġibilhom il-faħam. Il-Befana tħoss li jkollha tgħin lil Babbo Natale għax ma tkunx trid tagħmel ix-xogħol kollu weħedha, iżda mingħajr l-ebda riżultat. Fl-aħħar tal-istorja, bl-għajnuna tal-Fata, il-ħallelin jintebħu li l-ikrah li raw fil-ħajja tagħhom ma jsarraf xejn fejn il-problemi kbar li jeżistu madwar id-dinja. Minkejja li ħasbu li ħadd ma ta kashom f'ħajjithom ma kinux jafu l-verità. Għalhekk irrealizzaw li l-Milied kellu jkun festa li tiġbor lil kulħadd flimkien u mhux li tifred u li toħloq ġlied bla bżonn. Tbissima fuq wiċċ tifel jew tifla hija ferm iktar importanti mir-rigali u l-affarijiet materjali li tant intlifna fihom f'dawn iż-żminijiet ta' festi!

Kulħadd għandu post f'qalbu fejn jista jilqa` lil Ġesù Bambin u l-Milied hija l-festa li tgħaqqad u tgħin lil dawk li huma verament fil-bżonn. Insomma l-Milied hija l-festa ta' kulħadd! Apparti li l-istudenti wasslu dan il-messaġġ importanti f'dan iż-żmien ta'għaqda, ir-reċta serviet ta' okkażjoni fejn l-istudenti wrew ukoll il-kapaċità tagħhom kemm fir-reċtar kif ukoll fl-użu tal-lingwa Taljana.

Id-Dipartiment tat-Taljan

FIELDWORK F'WIED IL-QLEJGĦA U F'WIED IL-GĦASEL

Wieħed mill-komponenti prinċipali tal-Ġografija huwa l-fieldwork, fejn l-istudenti jaraw b'għajnejnhom u jmissu b'idejhom dak li jkunu tgħallmu fit-teorija. Barra minn hekk, huwa mitlub li l-istudenti jagħmlu żewġ proġetti sabiex jippreżentawhom għall-eżami fil-Livell Ordinarju. Għalhekk, din is-sena ħrigna lill-istudenti tal-Ħames Sena fuq fieldwork fl-inħawi ta' Wied il-Qlejgħa u Wied il-Għasel. Minħabba fit-tul tal-post u minħabba fin-nuqqas ta' ħin, kien hemm bżonn li mmorru darbtejn fuq il-post.

Dan il-fieldwork kien immirat sabiex l-istudenti jagħmlu studju fiżiku tal-widien, tal-modi kif il-ħamrija qiegħda tintilef, ta' kif il-bniedem immodifika l-ambjent tal-wied u tal-metodi agrikoli li bih il-bniedem qiegħed juża l-wied.

Meta morna nzerta li kien ftit biss wara l-maltempata qawwija tal-25 ta' Ottubru. Għalhekk kienu għadhom jidhru sew il-marki li l-għargħar li għadda minn dawn il-widien ħalla warajh. B'hekk l-istudenti setgħu janalizzaw eżempju ta' għargħar. Dawn il-marki li ħalla l-ilma warajh kienu evidenti anke ġimgħat wara l-maltempata.

Fost l-istudji li għamlu l-istudenti kien hemm eżerċizzju ta' kejl tal-veloċità li biha kien għaddej l-ilma minn ġol-kanal tax-xmara. L-istudenti kejlu wkoll kemm kien wiesa' l-kanal dak il-ħin u l-fond tiegħu u kemm ikun wiesa' u fond waqt l-għargħar. L-istudenti ġabru ħama mill-qiegħ sabiex jaraw il-qawwa trasportattiva tal-ilma. B'dan il-mod seta' jiġi studjat il-profil tax-xmara u l-qawwa li biha l-ilma jiekol l-affarijiet. Hekk setgħu jiġu kkumparati żewġ partijiet tal-istess sistema. B'hekk jidhru l-bidliet li tgħaddi minnhom ix-xmara fil-kors tagħha.

Waqt dan il-fieldwork, l-istudenti osservaw diversi karatteristiċi tax-xmara. Fosthom raw li minn xmara li tibda' bi ftit saħħa, iktar ma jgħaddi l-kors tagħha, iktar iżżid fl-ilma, sakemm fl-aħħar tkun kapaċi ġġorr magħha blat kbir ħafna.

Is-Sur V. Zammit
Għalliem tal-Ġografija

'Wara l-festi rrid nibda d-dieta'. Żgur li din kienet waħda mir-riżoluzzjonijiet għas-sena l-ġdida. Normalment wara li jgħaddu l-attivitajiet kollha li jkollna matul il-festi tal-Milied u l-Ewwel tas-Sena, wieħed jibda jħoss is-sens ta' ħtija għall-ammont u t-tip ta' ikel li jkun ikkonsma. Kulħadd jibda tiela' fuq il-miżien jiċċekkja kemm żied fil-piż u jgerger li l-ħwejjeġ m'għadhomx jinqaflu sew. Imbagħad pika sħiħa magħna nfusna biex inġibu lura l-piż li kellna qabel il-festi, fl-iqsar żmien possibbli, billi nnaqqsu mill-ikel drastikament u nimpenjaw irwieħna f'eżerċizzju fiżiku b'mod eċċessiv. Kemm indumu għaddejjin hekk? Wara ftit żmien tibda taqbżilna, naqtgħu qalbna u nibdew inħossuna għajjenin. U dan bir-raġun, speċjalment jekk inkunu ilna ma nikkontrollaw id-dieta u neżerċitaw irwieħna.

Allura kif għandi nnaqqas mill-piż b'mod ikkontrollat?

- Segwi dieta bilanċjata bbażata fuq il-piramida tal-ikel. Kul aktar ċereali *wholegrain*, frott u ħaxix frisk. Ikkonsma aktar laħam abjad, ħut, legumi u uża prodotti tal-ħalib li fihom l-inqas xaħam possibbli. Evita ikel b'kontenut ta' zokkor, melħ jew xaħam (speċjalment dak li ġej mill-annimali).
- Varja d-dieta kemm tista' u tiddejjaqx tesperimenta bl-użu ta' dawn l-ingredjenti.
- Ara li tiekol erba' ikliet imdaqqsa kuljum. Ibda l-ġurnata b'kolazzjon komplut. Segwi bl-ikla ta' nofsinhar (l-ikla prinċipali tal-ġurnata), xi ħaġa għal waqt ħin it-te u fl-aħħar l-ikla ta' filgħaxija (idealment mhux aktar tard mis-sebgħa).
- Segwi pariri siewja min-nies professjonali u ċertifikati fil-qasam tan-nutrizzjoni u s-saħħa u żomm ruħek infurmat bi żviluppi ġodda li jsiru f'dan il-qasam.
- Fl-aħħar mill-aħħar ikseb stil ta' ħajja aħjar billi tipprattika attività fiżika varjata kuljum għal mill-anqas 35 minuta. B'hekk, minbarra li tkun qiegħed issegwi dieta bilanċjata, tibda tgħin biex tikseb dak ir-riżultat li tixtieq b'aktar kontroll u bl-aktar mod san.

Nawguralkom sena mimlija saħħa.

Is-Sa R. Zammit

Għalliema tal-Home Economics u tas-Saħħa u Sigurtà

SUĊĊESSI FIL-QASAM SPORTIV

Nhar is-Sibt 29 ta' Jannar, il-Kulleġġ San Benedittu ġie ppremjat mill-Kunsill Malti għall-Isport bħala l-kulleġġ li l-aktar jippromwovi l-attività fiżika fost il-kulleġġi kollha f'Malta. Dan hu l-akbar sodisfazzjon u unur li kull membru fil-qasam sportiv tal-iskola jista' jkollu. Dan is-suċċess ma ġiex waħdu, imma ġie bis-saħħa tax-xogħol siewi li l-għalliema tal-Edukazzjoni Fiżika jagħmlu matul is-sena, kemm ġewwa kif ukoll barra mill-iskola.

Din is-sena skolastika bdejniha b'suċċessi kbar, wieħed wara l-ieħor. Fil-bidu ta' Diċembru organizzajna *meeting* tal-Atletika ġewwa l-iskola tagħna. Fih saru dixxiplini varji tal-atletika bħall-ġiri, il-qbiż, it-tfigħ u r-*relays*. L-istudenti tagħna spikkaw f'kull dixxiplina, tant li fl-aħħar tal-*meeting* spiċċajna fl-ewwel post.

Ftit ġranet wara, fil-*Cross Country* tal-iskejjel l-istudenti tal-iskola tagħna għamlu l-almu tagħhom u fl-aħħar ġejna klassifikati fir-raba' post fost l-istudenti tal-Ewwel u t-Tieni Sena u fit-tieni post fost dawk tat-Tielet u r-Raba' Sena.

F'Jannar it-tim tal-*basketball* tat-Tielet u r-Raba' Sena ġew it-tieni fit-tournament organizzat mill-iSports Promotion Unit għall-iskejjel kollha ta' Malta.

L-istudenti tal-PE *option* ħadu sehem f'żewġ sessjonijiet ta' *coaching* organizzati mill-MAAA fejn kellhom l-opportunità li jiġu mħarrġa minn kowċis barranin, li huma professjonisti fil-qasam tagħhom.

Dawn ir-riżultati jawguraw ġejjieni mill-isbaħ u suċċessi oħra matul is-sena.

Is-Sur G. Dapi
Għalliem tal-Edukazzjoni Fiżika

ECO-TECHNO WEEK

14 sat-18 ta' Marzu 2011

Bord Editorjali:

Assistenta Kap: *C Pisani Grixti*
Disinn: *A Galea*
Issettjar: *A M Zammit u A Galea*
Qari tal-Provi: *L Deguara u W Incorvaja*
Stampar: *C Cassar*