OTTUBRU - DIĊEMBRU 2011

MESSAĠĠ MILL-KAP TAL-ISKOLA

Bidu mill-Aqwa tas-Sena Skolastika

Għeżież ġenituri,

Kemm ferħu u apprezzaw iż-żgħażagħ ta' dawk il-ġenituri li sabu l-ħin jipparteċipaw fl-ewwel żewġ attivitajiet li l-iskola organizzat! Qed nirreferi għal Jum l-Għarfien tal-Annimali u għall-jum iddedikat lil-Lingwi Ewropej. Dawn il-ġenituri minbarra li ħadu gost flimkien ma' wliedhom fl-iskola, urew bil-fatti li għalihom l-edukazzjoni ta' wliedhom hija prijorità. Il-ġenituri li kienu preżenti flimkien mal-istudenti jistgħu jikkonfermaw kemm kienu ċelebrazzjonijiet ta' ferħ u tal-ogħla livell.

Is-sena skolastika ma setgħetx tinfetaħ aqwa. Bi pjaċir kbir ngħid li l-Ministru nnominat lis-Sur P. Bonello bħala l-President tal-Kunsill Skolastiku tal-iskola tagħna. Is-Sur Bonello għandu esperjenza kbira fl-edukazzjoni kemm bħala għalliem kif ukoll bħala Assistent Direttur. Jien ċert li l-President ser jaqsam din l-esperjenza magħna ħalli l-iskola tikseb aktar suċċessi matul is-snin li ġejjin.

U kif nista' ma nsemmix il-*Green Flag* li l-iskola tagħna rebħet fil-bidu t'Ottubru. Il-parteċipanti kollha fl-iskola tagħna u fil-Kulleġġ huma kburin bis-sekondarja tas-subien li issa ngħaqdet mal-iskejjel l-oħra tad-dinja bħala dik l-iskola li mhux biss tgħożż l-ambjent iżda li tagħmel ħilitha kollha biex taqbeż għalih.

Il-konsultazzjonijiet dwar il-kurrikulu l-ġdid ilhom li bdew u fil-jiem li ġejjin ser ikun hemm konsultazzjonijiet oħra mal-Presidenti, mal-membri fil-kunsilli skolastiċi,

....ikompli f'paġna 2

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

Skola fil-Grotta ta’ Betlehem

Diġà beda jidher l-ewwel tiżjin tal-Milied imxerred ’l hawn u ’l hemm fir-rawndebawts fit-toroq Maltin. Trid u ma tridx, dan it-tiżjin ifakkrek li ż-żmien tal-Milied qiegħed joqrob...iż-żmien tas-siġar iteptpu b’dawl irqiq; iż-żmien tal-istilel ħomor imdendlin wara t-twieqi u fil-verandi tad-djar; iż-żmien taċ-ċriev jiġru bla qatt ma jaslu; iż-żmien tal-pupi ħomor ta’ Father Christmas jixxabbtu b’mod perikoluż mal-galleriji tad-djar; u ż-żmien tal-umiltà umduża tal-għerien fil-presepji tal-kartapesta.

Ix-xena ta’ skiet fil-lejl tal-Milied tfawwar bl-umiltà. Kull personaġġ – mill-iċken nagħġa sal-ogħla wieħed mis-slaten maġi – għandu din il-kwalità. L-imgħallem divin innifsu, filwaqt li huwa mneżża’ minn kull għata u sinjurija, huwa mlibbes b’din il-virtù.

Għaliex din l-importanza fuq l-umiltà? Għax l-umiltà hija indispensabbli biex wieħed jitgħallem. It-tagħlim jitlob mill-istudent li, b’umiltà, jistqarr miegħu nnifsu li ma jafx kollox. Min mingħalih li jaf kollox huwa supperv. Ma’ persuna bħal din jista’ jkun hemm l-aqwa għalliem għax l-esperjenza ta’ tagħlim xorta ma tilħaqx l-għan tagħha.

It-tagħlim jilħaq il-milja tiegħu meta, kemm l-istudent u kemm l-għalliem, ikollhom doża ta’ umiltà biex b’hekk, it-tnejn li huma, ikunu miftuħa għal esperjenza ta’ tagħlim reċiproku.

Is-Sur L. Deguara
Għalliem

...ikompli minn paġna 1

mal-ġenituri, mal-għalliema, mal-istudenti fil-kunsilli tal-istudenti u mal-istudenti. Għeżież ġenituri, inħeġġiġkom biex mhux biss tattendu iżda wkoll li tgħaddu l-fehmiet tagħkom dwar kif taħsbuha intom fuq din ir-riforma. L-għan ta’ dawn il-laqgħat huwa sewwa sew dan. M’għandi l-ebda dubju li dawn ir-riformi ser isiru kollha wara studji li saru u għall-ġid ta’ wliedna u tal-edukazzjoni f’Malta.

Is-Sur R. Portelli
Kap tal-Iskola

KELMTEJN MID-DIRETTUR SPIRITWALI

Għeżież studenti, għalliema u ġenituri,

L-iskola tagħna għandha żewġ Diretturi Spiritwali. X'inhu r-rwol tagħna bħala Diretturi Spiritwali?

Ir-rwol prinċipali tagħna hu li ngħinu lill-individwu jikber fil-fidi u fl-imħabba t'Alla. Lill-istudenti dejjem l-istess kelma ngħidilhom: "Jien il-ħabib tagħkom." Mhux l-ewwel darba li ninżel fil-grawnd jew fil-bitħa tal-iskola u noqgħod nilgħab jew nitkellem mal-istudenti. Hemmhekk insir naf lill-istudent iktar mill-qrib. Parti importanti oħra mill-ħin tagħna nqattgħuh fil-kamra, fejn hemmhekk noffru l-għajnuna billi nisimgħu u ngħinu lill-individwu jikber fir-relazzjoni tiegħu ma' Alla. L-istudent ikollu wkoll l-opportunità li jqerr.

Iżda m'aħniex weħidna. Hemm grupp ta' għalliema li jgħinuna fl-attivitajiet spiritwali li jiġu organizzati matul is-sena skolastika. Matul din is-sena, il-grupp ħass l-importanza li nibdew il-ġurnata biċ-ċelebrazzjoni Ewkaristika. Għalhekk, kull nhar ta' Ħamis, qed ikun hemm quddiesa fis-7.30am, għall-benefiċċju ta' dawk l-istudenti jew għalliema li jkunu waslu ftit qabel ma tibda l-iskola. Kemm hi ħaġa sabiħa li aħna nibdew il-ġurnata bil-quddiesa!

Infakkrukom li aħna qegħdin hemm għas-servizz tagħkom. Fr Ronnie Zammit ikun l-iskola nhar ta' Tlieta, filwaqt li jien inkun l-iskola nhar ta' Ħamis. Aħna nieħdu gost bil-preżenza tagħkom u ngħinukom tikbru fir-relazzjoni tagħkom ma' Alla.

Il-Mulej iberikkom.
Fr Glen Buhagiar

L-ATTIVITAJIET SPORTIVI FL-ISKOLA

F'din is-sena skolastika, l-isport fl-iskola tagħna qed ikun ipprattikat iżjed minn qatt qabel. Mal-ewwel ġimgħa bdejna bil-*friendly football games*. Issa għaddejjin sew bil-Council Cup li fiha jieħdu sehem studenti minn kull sena. Kull klassi tista' ddaħħal akar minn tim wieħed f'dan it-turnament tal-futbol li jintlagħab fil-brejk ta' nofsinhar.

L-atletika wkoll qed tieħu spinta 'l quddiem speċjalment mal-istudenti tal-PE *option*, li kull nhar ta' Tlieta u Erbgħa jipprattikaw il-*high jump* u l-*isprints*.

Fil-grawnd tal-baskitbol għaddejjin ukoll bil-logħob fil-brejk il-kbir, kif ukoll bit-*table tennis* fil-*foyer*.

L-Outdoor Adventure ukoll għandu sehem importanti fl-edukazzjoni fiżika tal-istudenti fejn attivitajiet bħal *trekking* u Adventure UK saru appuntamenti ta' kull sena. L-istudenti minn kull sena qed jipparteċipaw f'attivitajiet bħal *trekking* fejn iżuru diversi postijiet madwar Malta, josservaw u jgawdu mill-qrib xenarji mill-isbaħ li għadha toffri l-kampanja Maltija.

Għall-Adventure UK li se ssir fi żmien l-Għid, hemm diġà tnax-il student mit-Tieni sar-Raba' Sena li applikaw. Attivitajiet bħal dawn jgħinu fl-iżvilupp sħiħ tal-istudenti, mhux biss f'dak fiżiku imma wkoll fl-istima tagħhom u fil-kapaċità li jaħdmu flimkien bħala tim.

Min jixtieq informazzjoni dwar l-Adventure UK jista' jidħol fis-sit elettroniku http://schoolnet.gov.mt/kulleggsanbenedittubco/events/20112012/UK_bookings_1112.html jew jistaqsi lili.

Is-Sur G. Dapi
Għalliem tal-Edukazzjoni Fiżika

JUM L-GĦARFIEN TAL-ANNIMALI

Ta' kull sena, l-iskola tagħna tfakkar Jum l-Għarfien tal-Annimali u din is-sena ma kinitx xi eċċezzjoni. Dan il-jum ġie mfakkar billi ffukajna fuq it-tjur. L-attrazzjoni prinċipali kienet il-kokka tar-razza Eurasian Eagle li ġab l-istudent Glenn Bonnici tal-klassi 3.6.

Il-Kap tal-Iskola staqsa xi mistoqsijiet dwar il-kokka biex b'hekk l-istudenti ħadu l-informazzjoni dwar din it-tajra u kif wieħed għandu jieħu ħsiebha. Is-Sa Borg Savona, Assistenta Kap, tat informazzjoni siewja fuq il-pappagalli Ringneck li ġabu hi u s-Sur Josef Schembri (INCO). Is-Sur Marco Micallef ġab u tkellem dwar kanarin tar-razza North Frill. L-istudenti wkoll ġabu xi għasafar magħhom bħal amorini u kanarini. Dawn ukoll ingħataw iċ-ċans wieħed wieħed biex filwaqt li juru t-tjur tagħhom lil sħabhom, jitkellmu fuq kif jieħdu ħsiebhom. Din il-ġurnata tfisser ħafna għall-iskola tagħna għaliex illum kulħadd għandu jkun konxju ta' kif jieħu ħsieb l-annimali u jbiegħed minnu kull ħsieb li xi darba jista' jaħqar lil dawn il-ħlejjaq innoċenti.

Is-Sur W. Incorvaja

Għalliem

ŻJARA FI SQALLIJA

Kmieni filgħodu, nhar il-5 ta' Lulju, grupp ta' tletin student tal-lingwa Taljana flimkien mal-għalliema tat-Taljan u xi ġenituri rħewlha bil-katamaran lejn Sqallija. Din kienet it-tieni ġita li d-Dipartiment tat-Taljan organizza wara s-suċċess ta' dik li saret is-sena l-oħra. M'hemmx għalfejn ngħidu li għalkemm kien kmieni filgħodu, l-entużjażmu tat-tfal kien jidher ġmielu speċjalment kif wasalna viċin tal-port ta' Pozzallo. Minn fuq il-katamaran it-tfal kellhom l-opportunità jaraw tlugħ ix-xemx hekk kif ilmaħna l-gżira ta' Sqallija.

Meta nżilna fuq l-ikbar gżira tal-Mediterran sibna kowċ flimkien ma' gwida li kienu qegħdin jistennewna. L-ewwel destinazzjoni tagħna kienet il-belt barokka ta' Noto. Hawnhekk it-tfal setgħu jammiraw ħafna bini ta' stil barokk fosthom knejjes, palazz u teatru. Żorna wkoll triq li fit-tielet tmiem il-ġimgħa ta' Mejju tiġi mżejna kollha fjuri sabiex tagħti merħba lir-rebbiegħa. Dan l-avveniment jissejjaħ l-Infiorata. F'din il-belt tant sabiħa t-tfal kellhom ukoll iċ-ċans iduru xi ħwienet u jipprattikaw il-lingwa Taljana meta ġew biex jixtru xi *souvenir* jew xi prodott tipiku.

Wara l-belt ta' Noto l-kowċ ħaditna lejn post jismu Avola, fejn hemmhekk morna f'*agriturismo* u flimkien kilna l-ikla ta' nofsinhar. It-tfal kellhom l-opportunità li jduqu antipasti tipiċi Taljani u l-għaġin magħmul bl-idejn. Kien hemm min tant għoġbu li ħa porzjon doppju ta' għaġin. Wara l-ikla ta' nofsinhar morna Cava Grande del Cassibile, riserva naturali mimlija widien u

nixxigħat tal-ilma ġieri, fejn kellna nqattgħu l-aħħar parti tal-ġurnata nagħmlu *trekking*. Il-mixja kienet twila b'veduti mill-isbaħ. Iktar ma bdejna niżlin 'l isfel iktar bdejna nosservaw speċi differenti ta' siġar u nisimgħu l-ħsejjes tal-ilmijiet joqorbu. Hekk kif inżilna isfel nett kulħadd baqa' b'ħalqu miftuħ bis-sbuħija li kien joffri dan il-post. Nixxigħat ta' ilma ħelu niżlin minn ġol-għoljiet iffurmaw kaskati u għadajjar ta' ġmiel liema bħalu. It-tfal ħadu pjaċir jilagħbu fl-ilma frisk u josservaw il-fawna tal-post fosthom iż-żringijiet u l-qabru.

Wara li striħajna biżżejjed u gawdejna dan il-post meraviljuż qbadna t-triq 'il fuq u rġajna morna fl-*agriturismo* fejn it-tfal kellhom xi ħaġa tal-ikel qiegħda tistenniehom. Ovvjament, wara mixja bħal dik, it-tfal reġgħu kielu bil-qalb l-ikel li offrewlna dawn in-nies tant ġentili. Tard filgħaxija morna lura Malta, għajjenin mejta imma b'tifkiriet sbieħ f'moħħna li żgur m'aħna se ninsew qatt.

Id-Dipartiment tat-Taljan.

Attività: Fiera tal-Kotba fil-librerija tal-iskola

Meta: 5 - 16 ta' Diċembru 2011

Ħin: Miftuħa kuljum fil-brejk ta' nofsinhar

L-għanijiet ta' din l-attività huma:

- li nħajru aktar nies jagħtu kotba bħala rigal tal-Milied;
- bil-qligħ minn din il-fiera jinxtraw kotba oħra għal-librerija tal-iskola.

Diċembru 2011

1	Juvenile Delinquency - Taħdita għal studenti tal-5 Sena (Klassijiet 5.5-5.9)
1	Ħarġa kulturali- German Film Festival (studenti tal-Ġermaniż tat-2, it-3, ir-4 u l-5 Sena
1	Eżerċizzju ta' tranżizzjoni tal-primarji
1	Festival tal-Volibol (grupp ta' studenti tat-3, ir-4 u l-5 Sena)
1, 2	Sessjoni PD Kirkop IWB Training
2	Fire Drill
2	Festival tar-Rugby (għażla ta' studenti)
2, 3	Konferenza Nazzjonali dwar l-NCF
5 - 16	Fiera tal-kotba fil-Librerija
5	Sessjoni PD Kirkop IWB Training
5	BeSmartonline – DQSE (l-istudenti tar-4 Sena)
5	Taħdita għal studenti tal-5 Sena dwar il-Higher Secondary School
6	Cross Country – Kumpless Sportiv Marsa
6	Laqgħa tal-Proġett Comenius (EUPA Valletta)
6	Sessjoni PD Kirkop IWB Training
6	BeSmartonline – DQSE (l-istudenti tal-5 Sena)
7	Taħdita mill-AFM (selezzjoni ta' studenti mir-4 u l-5 Sena)
8	Vaganza Pubblika
9	Laqgħa Nazzjonali tal-proġett Connecting Classrooms
9	Athletics Assessment (studenti tal- PE option tal-5 Sena)
13	Vaganza Pubblika
14	Festival tal-Baskitbol (selezzjoni ta' studenti tat-3, ir-4 u l-5 Sena)
14	Lejlet il-Ġenituri
14 - 15	Suq tal-Milied
15	Trekking (l-istudenti tar-4 Sena)
15	Taħdita għall-istudenti tal-5 Sena dwar l-MCAST
16	Attività sportiva għall-istudenti tal-1 Sena - Bobby Charlton Football School
16	Kors għall-għalliema tal-PE organizzat mis-Sur S. Grima (EO)

Diċembru 2011	
16	Quddiesa tal-Milied għall-istudenti kollha
19	Pantomima - Performance filgħodu għall-iskejjel fi ħdan il-Kulleġġ San Benedittu
20	Pantomima - Dress Rehearsal/Performance (filgħodu) għall-istudenti tal-1, t-2 u t-3 Sena
20	Pantomima - Performance filgħaxija għall-pubbliku inġenerali
21	Pantomima - Performance filgħaxija għall-pubbliku inġenerali
21	Leadership Skills Seminar għall-*prefects* u s-*subprefects* tal-1 u t-2 Sena (Grupp 1)
22	Leadership Skills Seminar għall-*prefects* u s-*subprefects* tal-1 u t-2 Sena (Grupp 2)
23 - 31	Il-Vaganzi tal-Milied

Jannar 2012	
1 - 6	Il-vaganzi tal-Milied
9	Taħdita għall-istudenti tal-5 Sena dwar il-Junior College
12	Taħdita dwar Servizzi Finanzjarji għall-istudenti tal-5 Sena tal-HE *option*
16	Taħdita dwar Servizzi Finanzjarji għall-istudenti tal-5 Sena tal-HE *option*
18	Żjara ta' orjentazzjoni fil-MITA
20	Taħdita mill-ETC (l-istudenti tal-5 Sena)
24	Żjara ta' orjentazzjoni fil-Bank Ċentrali
24	Żjara ta' orjentazzjoni fil-Malta Stock Exchange
27	Taħdita minn Sedqa għall-ġenituri tal-istudenti tat-3 u r-4 Sena dwar Helping Teenagers

Frar 2012	
6 - 17	Eżamijiet ta' nofs is-sena
10	Vaganza Pubblika
20, 21	Il-Vaganzi tal-Karnival
22	Bidu tat-Teaching Practice (it-tieni sessjoni)
24 - 26	*Live-in* għall-istudenti tal-5 Sena
27	Laqgħa għall-Counsellor u l-Guidance Team

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

ĠURNATA EWROPEA TAL-LINGWI

F'Diċembru tal-2001, il-Kunsill tal-Ewropa ddikjara s-26 ta' Settembru bħala l-Jum Ewropew tal-Lingwi. Għalhekk għal dawn l-aħħar għaxar snin, l-Ewropej qed jiċċelebraw id-diversità lingwistika tagħhom. Dan għax nemmnu li għandna lkoll x'niggwadanjaw mill-patrimonju għani lingwistiku u kulturali Ewropew.

Nhar il-Ħamis 20 ta' Ottubru, l-istudenti u l-istaff akkademiku, flimkien ma' numru ta' ġenituri nġabru fis-sala l-ġdida tal-iskola sabiex jiċċelebraw id-diversità lingwistika Ewropea. Is-Sur Portelli, il-Kap tal-iskola għamel introduzzjoni qasira fejn ta merħba lil kull min kien preżenti, speċjalment lill-ġenituri fejn faħħarhom għall-impenn tagħhom fl-edukazzjoni ħolistika ta' wliedhom.

Wara, Mark Mizzi tal-klassi 5.1 indirizza l-*assembly* fejn għamel taħdita informattiva ħafna dwar il-Jum Ewropew tal-Lingwi u enfasizza l-fatt li l-Malti huwa wieħed mil-lingwi uffiċjali tal-Unjoni Ewropea. Huwa saħaq ukoll li l-multilingwiżmu jiftaħ it-triq għal ħafna opportunitajiet.

Wara kien hemm preżentazzjoni qasira bil-Powerpoint. Din fetħet bl-innu uffiċjali Ewropew, jiġifieri d-disa' sinfonija ta' Beethoven l-Ode to Joy, li twaħħdet mal-Innu Nazzjonali Malti, Ingliż, Taljan, Franċiż, Spanjol u Ġermaniż.

Is-Sur Portelli mbagħad talab lill-ġenituri preżenti sabiex jersqu 'l quddiem u flimkien iċċelebraw il-lingwa Maltija billi kantaw il-kanzunetta Viva Malta. Imbagħad segwiet verżjoni movimentata ta' When the Saints Go Marching In li rrappreżentat il-lingwa Ingliża. Wara dan, is-Sur Muscat, Assistent Kap, ħa prominenza u mexxa l-kant ta' Nel Blu Dipinto di Blu, li rrappreżentat il-lingwa Taljana. Il-protagonisti li segwew kienu l-għalliema tal-lingwa Franċiża li mexxewna bil-kanzunetta Alouette.

Il-kanzunetta Spanjola kienet La Cucaracha, waqt li dik Ġermaniża, li kienet Muss I‘ Denn’ għalqet it-taqsima tal-lingwi barranin. Fl-għeluq tal-*assembly*, dawk kollha preżenti reġgħu kantaw għal darba oħra Viva Malta.

L-għodwa kienet suċċess kbir, u l-atmosfera fis-sala saret aktar brijuża mill-fatt li l-istudenti u l-għalliema libsu lbies sportiv bil-kuluri ta’ xi pajjiż jew ta’ xi tim sportiv. Xi kummenti ċajtiera dwar il-merti jew xorta oħra ta’ xi tim jew ieħor li kienu rappreżentati setgħu jinstemgħu - mod kif wieħed jista’ jippromwovi l-unità fid-diversità.

Iċ-ċelebrazzjonijiet komplew matul il-ġurnata. It-tim tal-Healthy Eating flimkien mal-għalliema tal-lingwi ppreparaw ammonti kbar ta’ ikel tipiku tal-pajjiżi li l-lingwi tagħhom huma mgħallma fl-iskola tagħna. Dawn l-*isnacks* kienu mibjugħa lill-istudenti u l-istaff. Dan kien il-menu tal-ġurnata:

- Mill-Italja - Penne Tricolore
- Mill-Ġermanja - Frikadellen (Hamburgers)
- Minn Franza - Baguette
- Minn Spanja - Sangria mhux alkoħolika
- Minn Malta - Qagħaq tal-għasel.

L-amministrazzjoni tixtieq tirringrazzja lill-għalliema u l-istaff l-ieħor li ħadmu bla heda sabiex jagħmlu din il-ġurnata suċċess. Din iċ-ċelebrazzjoni tad-diversità lingwistika għenitna napprezzaw il-wirt lingwistiku u kulturali tagħna u għamlitna kburin li aħna Maltin u Ewropej.

Is-Sa J. Pace

Għalliema

BENEDITTU MEDIA PRODUCTIONS

Nibtet l-idea li minn din is-sena skolastika, l-iskola tagħna jkollha programm fuq ir-radju. Bl-għajnuna tal-għalliema, studenti differenti se jingħataw l-opportunità li darba fil-ġimgħa jtellgħu programm fuq ir-radju. Minħabba li fl-iskola m'għandniex stazzjon tar-radju, il-programm qiegħed jixxandar fuq is-sit elettroniku tal-iskola. Dan jagħtina ċ-ċans li nagħmlu l-produzzjoni aktar interessanti għax nistgħu ninkludu materjal awdjoviżiv.

Ir-radju se jkun jismu Radju Benedittu u se jkun parti minn Benedittu Media Productions (BMP). Ix-xogħol se jinħadem u jitmexxa minn grupp t'għalliema u studenti taħt it-tmexxija tal-Assistent Kap, is-Sur Raymond Muscat. Il-programmi se jkunu varjati u ta' interess kemm għall-istudenti u l-għalliema, kif ukoll għall-komunitajiet ta' madwar l-iskola. Uħud mill-affarijiet li se jkollna huma intervisti, tindaqq mużika, aħbarijiet mill-iskola, qari ta' stejjer u ċajt u messaġġi mill-Kunsill tal-Istudenti. 'Il quddiem hemm ukoll il-ħsieb li l-programmi jixxandru fuq stazzjonijiet tal-komunità. Aktar dettalji jitħabbru fil-futur.

Kif wieħed jista' jimmaġina, wara proġett bħal dan kien hemm ħafna xogħol xi jsir u li jrid jibqa' jsir. Minbarra li nirringrazzjaw lill-għalliema li qed imexxu l-produzzjoni, nixtiequ nirringrazzjaw ukoll lil Matthew Cutajar tal-klassi 4.1 u Joseph Bajada tal-klassi 5.5. Matthew ħoloq il-*logo* ta' Benedittu Media Productions u Joseph għamel il-*jingle* tal-programm. Is-sigla tal-ftuħ tal-programm inħadmet mill-Mro Andrè Huber u tkantat mill-għalliema Romina Mamo. Is-Sur Kevin Zerafa ħa ħsieb il-materjal tekniku.

Il-programm qed jixxandar kull nhar ta' Ħamis fin-12.30 pm. Nispera li tkunu ħafna li tisimgħuna billi tidħlu fuq:

http://schoolnet.gov.mt/kulleggsanbenedittubco/benedittumediaproductions/benedittu_media_productions.html

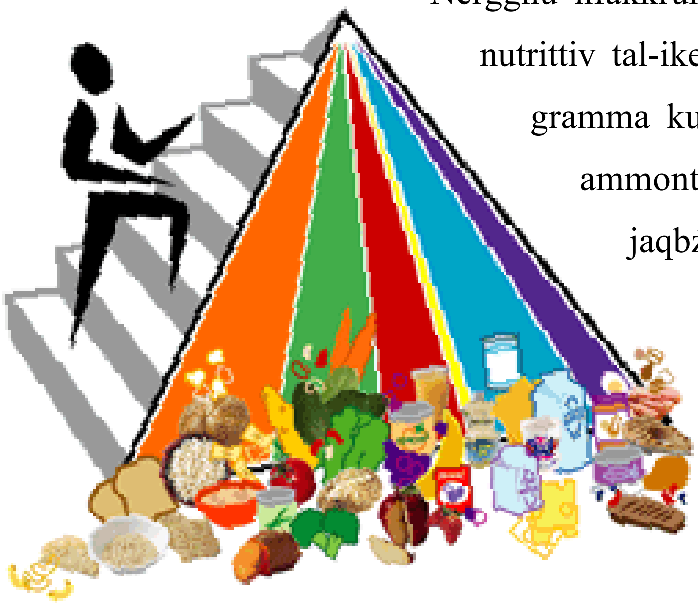
Is-Sa L. Caruana
Għalliema

KELMTEJN MILL-GRUPP TAL-HEALTHY EATING

Bi pjaċir qed ninnutaw li din is-sena, ħafna mill-istudenti qed iġibu magħhom ikel u xorb li huwa konformi mal-linji gwida li jinsabu fil-paġni ta' quddiem tad-djarju tal-iskola.

Biex inkomplu nħeġġu din il-prattika ser nagħtukom xi ideat għal *school lunches* sustanzjużi u bnini:

- Ħobż kemm jista' jkun *wholemeal*.
- Jintuża ż-żejt taż-żebbuġa minflok butir.
- Xi *pasta salad* jew kuskus imħawwar.
- Xi ħaxix imqatta' bħal biċċiet taz-zunnarija, ħjar, bżar ikkulurit, ġidra ma' xi biċċa ġbejna jew ġobon Edam.
- Frott frisk u frott imqatta' pereżempju insalata tal-frott.
- Lewż, karawett, ġellewż, żbib, tamal, pruna u berquq nixfin.
- Xi galletti *plain*, krekers tar-ross jew qamħirrun mingħajr melħ.
- Jekk jibqa' xi porzjon tas-sidra tat-tiġieġa mill-ikla tal-ġurnata ta' qabel jista' jintuża għal ġol-ħobż jew miżjud ma' *salad*.



Nerġgħu nfakkrukom biex meta nħarsu lejn it-tabella tal-valur nutrittiv tal-ikel, iz-zokkor m'għandux ikun aktar minn 15-il gramma kull 100 gramma. Fuq it-tabella nsibu wkoll l-ammont ta' xaħmijiet saturati. Dawn m'għandhomx jaqbżu l-5 grammi kull 100 gramma.

Filwaqt li nawgurawlkom is-saħħa, nirringrazzjawkom bil-quddiem tal-koperazzjoni tagħkom u nħeġġukom tkomplu taħdmu magħna għall-ġid ta' wliedkom.

NIBDEW IL-ĠURNATA MA' SAĦĦA U SIGURTÀ

Fis-sitta ta' filgħodu, l-iżveljarin jinstema' jdoqq u minnufih Sigurtà toħroġ mis-sodda biex tqajjem lil ħuha Saħħa. Dratha l-kedda ta' kull filgħodu, u dan għaliex Saħħa jidhirlu li filgħaxija għandu jibqa' jilgħab bir-rota ma' sħabu sa tard. Sigurtà, mimlija eżempji, dejjem twiddbu li ladarba l-għada jridu jqumu b'saħħithom u mimlijin enerġija għal ġurnata skola, għandhom jidħlu jorqdu kmieni. Barra minn hekk, huwa ta' periklu kbir li joqgħod jiġri bir-rota mat-toroq sa tard filgħaxija, speċjalment issa li beda jidlam kmieni.

Wara li jirnexxilu joħroġ mis-sodda b'għajnejh it-tnejn impeċpċin, Saħħa jibqa' sejjer dritt fil-kamra tal-banju biex jieħu xawer u jaħsel snienu. Għallinqas, Saħħa jagħti importanza kbira lill-iġjene personali, għax apparti li tqajmu fuq tiegħu u tiffriskah, ħasla tajba tgħinu jħossu aktar komdu u kunfidenti li jmur ħdejn sħabu mingħajr irwejjaħ koroh.

Min-naħa l-oħra, Sigurtà taħseb biex tipprepara l-kolazzjon (*breakfast*) għaliha u għal ħuha, li normalment ikun jikkonsisti fi skutella ċereali mimli fibra (*fibre*) bil-ħalib, frotta friska u tazza larinġ frisk magħsur. Sigurtà taf li kolazzjon bnin u nutrittiv mhux biss jimlieha bl-enerġija li għandha bżonn għal filgħodu, imma wkoll iżommha mimlija sal-ħin tar-rikreazzjoni u jgħinha tikkonċentra aktar l-iskola.

Issa li saru s-sebgħa, u l-ħin għall-iskola kien qed isir ġmielu, Saħħa u Sigurtà jilbsu l-uniformi, li ta' kuljum tkun imdendla mal-gwardarobba, pulita, nadifa u mgħoddija u jiċċekkjaw il-basket tal-iskola. Saħħa baqa' jiftakar x'kienet qaltilhom l-għalliema tagħhom fuq il-ħsara kbira li basket tqil jistà jikkawża fid-dahar u fl-għonq. Għalhekk, hu jieħu ħsieb li jipprepara l-basket tal-iskola filgħaxija u jerġa' jiċċekkjah filgħodu qabel jitlaq lejn l-iskola. B'hekk ikollu moħħu mistrieħ li miegħu jieħu <u>BISS</u> dak li għandu bżonn għal-lezzjonijiet tal-ġurnata u xejn iżjed. Għalhekk il-piż tal-basket ikun dejjem ikkontrollat. Saħħa jieħu ħsieb ukoll li jagħmel l-aħjar użu mil-loker, tliet darbiet fil-ġurnata u b'hekk il-piż tal-basket <u>QATT</u> ma jaqbeż l-10% tal-piż tiegħu. B'dan il-mod Saħħa jħossu <u>DEJJEM</u> komdu, ħafif u 'l bogħod mir-riskji.

U INT KEMM QED TIEĦU ĦSIEB?

Is-Sa R. Zammit
Għalliema tas-Saħħa u s-Sigurtà

PREŻENTAZZJONI TAL-GREEN FLAG AWARD LILL-ISKOLA

Nhar l-erbgħa u għoxrin ta' Novembru, fis-sala tal-iskola tagħna, l-istudenti tal-EkoSkola ġew ippreżentati l-*green flag*. Din ingħatat f'isem l-istudenti kollha tal-iskola bħala rikonoxximent għall-ħidma tagħhom favur l-ambjent ġol-iskola tagħhom. Preżenti wkoll għaċ-ċerimonja kien hemm l-istudenti minn skejjel oħra li rebħu l-bandiera wkoll.

Waqt iċ-ċerimonja ngħataw ukoll premjijiet lir-rebbieħa ta' kompetizzjonijiet oħrajn fosthom il-Young Reporters for the Environment. Dawn l-istudenti qraw ukoll l-artikli tagħhom li kienu veru interessanti u investigattivi. Nispera li fis-snin li ġejjin xi studenti mill-iskola tagħna jitħajru jieħdu sehem f'din il-kompetizzjoni wkoll. Premjijiet oħrajn kienu għall-isbaħ Eco Code. Dan l-istudent rebaħ ukoll l-*international award*.

Tkellmet ukoll Maria Mallia mill-Wasteserv li qaltilna x'nistgħu nagħmlu biex innaqqsu l-iskart, per eżempju, nużaw il-karti miż-żewġ naħat, inġibu l-*lunch* ġo *lunch box*, ma nibagħtux kartolini dan il-Milied imma nibagħtu e-cards.

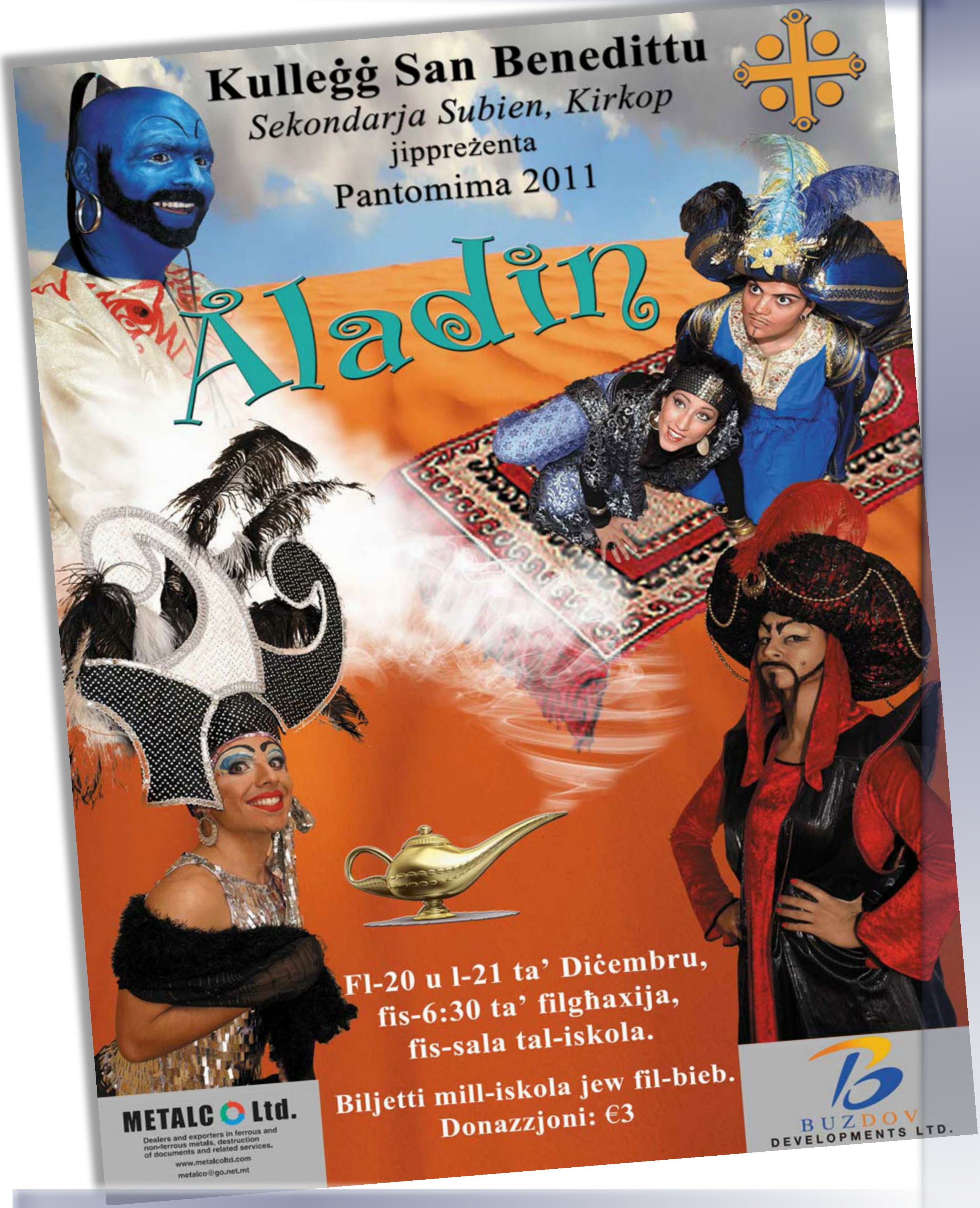
Insomma fl-aħħar wasal il-ħin biex l-iskejjel jingħataw il-*green flags*. Jippreżentaw il-bnadar u ċ-ċertifikati kien hemm l-Onor. Mario Demarco, Profs. Grace Grima, Profs. Paul Pace u s-Sur Vince Attard. Bdew isejħu lill-iskejjel waħda waħda u fl-aħħar sejħu lilna. Il-kumitat tal-istudenti, flimkien mal-għalliema, il-Kap tal-Iskola u l-Prinċipal tal-Kulleġġ telgħu fuq il-palk u tawna l-bandiera f'idejna. Kien mument li konna ilna nistennewh u fl-aħħar hemm konna, bil-bandiera f'idejna.

L-EkoSkola bdiet f'Malta fl-2002, jigifieri ser tagħlaq għaxar snin is-sena d-dieħla. S'issa, f'dan il-programm, diġà hemm mija u għaxar skejjel u ħamsa u erbgħin elf student. Il-websajt hi http://www.ekoskola.org.mt/. Inħeġġeġ lil kulħadd jidħol f'din il-websajt.

X'ħin spiċċa kollox bdejna niċċelebraw u nifirħu. Viva San Benedittu!

Miguel Cauchi 1.4

PANTOMIMA ALADIN



Bord Editorjali:	Assistenta Kap:	*C. Pisani Grixti*
	Disinn:	*A. Galea*
	Fotografu:	*D. Bezzina*
	Issettjar:	*A. M. Zammit*
	Qari tal-Provi:	*L. Deguara, W. Incorvaja S. J. Polidano u C. Tanti*
	Tradutturi:	*D. Bezzina u P. Sacco*
	Stampar:	*C. Cassar*