Ang LAMBAT

Vol. XVI No. 1 — Opisyal na pahayagan ng La Paz National High School — Hunyo-Setyembre 2016

Nilalaman

Editoryal p2
Balita p3
Lathalain p4
Panitikan p4
Balitang Agham p5
Balitang Isports p6

LNHS, nanguna sa Municipal Press Conference

Ngiting Tagumpay.Mga tagapayo at mamamahayag ng LNHS nanguna sa Municipal Presscon

Ipinamalas ng mga mamamahayag ng LNHS ang kanilang angking galing sa larangan ng pagsulat ng pampahayagang pangkampus sa ginanap na Municipal Pres Conference na may temang "The Role of 21'st Century Campus Journalist in Upholding Good Governance Leadership and transparency" noong Agosto 5, 2016

Bago nagsimula sa labanan ang mga studyante sa kani-knilang angkop na silid para sa contest proper matapos ipakilala ang bawat hurado at tagapagsalita sa bawat kategorya ng English at Filipino, kaunting pagpapaliwanag ang naganap at tuluyan nang nag-umpisa ang labanan ng estudyante laban sa estudyante at paaralan sa paaralan.

Kabilang sa mga nakasungkit ng puwesto ay sina;Catherine Supan,Grade 11,sa larangan ng pagsulat ng Editoryal(1st Place),Jomer Mangilit ,Grade 10,Pagsulat ng Editoryal(2nd place),Angeline De Guzman,Grade 9,Pagsulat ng balita,(2nd place),Christian Jay Ramos,Grade 10,Pagsulat ng Lathalain(3rd place),Micah Ysobelle Basilio,Grade 9,Pagwawasto ng sipi(3rd place)Jay-R Alfonso,Grade 11,Cartooning(2ndPlace),ArvyDuran,Grade 10,pagsulat ng isport (3rd place),Jazzletzh Dela Peňa,Grade 9,pagkuha ng larawang pampahayagan(1st place) Rafael Del Rosario, Grade 10, pagkuha ng larawang pampahayagan (2nd place), John Michael Asuncion, Grade 8, pagkuha ng larawang pampahayagan (3rd place) at si Carmela Ambrocio, Grade 11, pagsulat ng balitang pang-agham (3rd place).

Sa huli ay idineklara ang mga nanalo. Nagwagi ang La Paz National High School sa pagkamit ng unang pwesto sa kabuuang pagkapanalo.Labis na ipinagmamalaki ng mga guro ang mga estudyante sa lahat ng paaralan sa La Paz dahil sa kahusayan ng lahat at sa tulong ng mga masisipag na tagapagsanay sa iba't ibang kategorya na sina Gng. Joan S. delos Reyes,Gng. Arriane A. Basco at Bb. Roxxane M. Yusi at ang Ulo ng kaguruan sa Filipino,Bb. Lolita G. Castro

Ang mga nagsipagwagi ay makikipagtunggaling muli sa Division School PressConference 2016 na gaganapin sa Tarlac National High School sa ika-22-23 ng Setyembre 2016.

Drug symposium sa LNHS, inilunsad

Angeline De Guzman

Upang malaman ng mga estudyante ang masamang naidudulot ng droga, inilunsad ang Drug Symposium sa Paaralan ng La Paz National High School noong Hulyo -20, 2016 sa ganap na ikawalo ng umaga .

Nagbigay ng mensahe ang mga pulis patungkol sa droga at ang mga masasamang naidudulot nito sa ating katawan at maging sa lipunan. Hinihikayat nila ang bawat isa na huwag naising tumikim ng ipinagbabawal na gamot dahil wala itong magandang naidudulot.. Isang hakbang ang drug symposium upang mabawasan ang krimen na kadalasang ay dulot ng droga. Inaasahan ng lahat na walang titikim o gagamit ng droga sa mga estudyante ng LNHS dahil naipaliwanag ito nang mabuti sa lahat.

Sa hulinay nanumpa ang bawat isa na hindi madadawit ang kanilang sarili sa isyu ng droga at nasabi rin na karapatan ng bawat isa na magsumbong kung may makikita silang gumagamit ng droga maging ito man ay kamag-anak pa nila.

Col. Elsa Miranda,naglahad ng kaalaman sa estudyante tungkol sa droga.

"Drug Symposium, Epektibo nga ba?"

Jomer E. Mangilit

Droga, isang maliit na bagay na kayang baguhin ang takbo ng isip ng isang tao at katawan nito. Kaya nitong sumira ng buhay sa isang iglap lamang. Kaya't ang gobyerno ay nababahala na dahil sa paglaganap nito sa ibat-ibang lugar sa bansa. Kaisa na rin ang kapulisan ay binibigyan na ng solusyon ang problemang ito. Isa na rito ay ang programang Drug Symposium na ginawa sa ibat-ibang eskuwelahan ng Pilipinas. Gaano ba ito ka-epektibo para sa kabataan? at ano ang maitutulong nito?

Noong ika-20 ng Hulyo 2016, ginanap sa La Paz National High School ang Drug Symposium na naglalayong imulat ang kabataan sa maaring epekto ng droga kung sakaling gumamit sila nito. Pinangungunahan ito ni Col. Elsa Miranda kasama na rin ang kapulisan ng La Paz sa pangunguna ni PO1 Rocky Ramos De Guzman na binibigyang pansin ang kahalagahan nito para sa mga kabataan na napupunta na sa maling landas. Ilan sa mga tinalakay dito ay pwedeng maging epekto nito sa sarili ng isang tao at sa mga taong nakapaligid dito. Mahalagang ipagbigay alam agad sa mga pulis ang mga taong gumagamit ng ilegal na droga para na rin sa sariling kapakanan at kaligtasan.

Simulan ang pagbabago sa sarili dahil sa pagbabago ay isang maprosesong gawain na hindi minamadali, pinagtutuunan ito ng mahabang oras o panahon, isipin ang makabubuti di lamang para sayo kundi pati na rin sa mga taong nakapaligid sayo. Makiisa sa bawat programa ng Gobyerno para na rin sa sariling kapakanan.

Huwag kang Adik

Catherine Supan

Pagkawala sa matinong pag-iisip at tila ba ay lutang at wala sa sarili. Tumatalas ang imahinasyon nang dahil sa halusinasyon. Ilan lamang ito sa mga nararamdaman ng mga taong lulong sa ipinagbabawal na gamot.

Droga, isang uri ng ipinagbabawal na gamot, hatid nito ay pagkakaroon ng masamang epekto sa katawan maging emosyonal man o pisikal. Handa ka ba? Na isaalang alang ang iyong panandaliang kasiyahan kapalit ang pagbagsak ng iyong kalusugan? O kaisa ka? Upang itigil na ito? "Say no to Drugs"

Isang bansang salat sa yaman, gutom at hirap. Puno ng kriminalidad kasama ng ipinagbabawal na gamot. Lahat ay gagawin ultimong maling pamamaraan ay gagawin. Pagpatay, panggagahasa, at pagnanakaw. Lahat ng ito ay hindi malayong magawa ng isang taong lulong sa masamang bisyo. Sa panonood mo sa telebisyon ay samut- saring kaso na ang lumulutang pagdating sa usaping ito. Mariin na dinadahilan ng mga taong sangkot sa krimen ay nakagamit lamang raw sila ng droga at hindi intensyon na gawin iyon, at hindi nila alam ang kanilang ginagawa. Ngunit sa ngayon, sa pagpapatupad ng batas Republic Act 7659, naglalayon itong sugpuin ang mga users at pushers na gumagamit at nagtutulak ng ipinagbabawal na gamot tulad ng shabu, marijuana, cocaine at iba pa.

Sa pangunguna ng mga guro at sa tulong at gabay ni Col. Elsa Miranda at ang hepe ng CIP na si G. Rocky Ramos De Guzman. Ang paaralan ng LaPaz National High School ay naglunsad ng programang ukol sa "Drug Symposium" Ika-20 ng Hulyo 2016 na may layuning paalalahanan ang bawat mag-aaral kung ano ang kahahantungan nila sakaling sila ay sumubok na gumamit nito.

> *" Buhay ay sagipin. Droga ay alisin. Huwag kang Adik"*

Mapupulang mga mata, katawang buto't balat, nagsasalita na kahit na mag-isa, mga patunay na ang isang tao ay naka drugs. Pinag halo-halong kemikal na hindi makabubuti sa katawan ng bawat indibidwal. Kaya naman, tayo ay maki- isa at makipag tulungan upang puksain ito. Palaganapin ang katagang " Buhay ay sagipin. Droga ay alisin. Huwag kang Adik"

LAMBAT

Lupon ng Patnugutan

Taong Panuruan 2016-2017

Punong Patnugot: Catherine E. Supan
Pangalawang Punong Patnugot: Jomer E. Mangilit
Patnugot sa Balita: Angeline De Guzman/ Erica Camille Asuncion
Patnugot sa Lathalain: Christian Jay A.Ramos
Patnugot sa Panitikan:Micah Ysobelle Basilio/ Danilo Diaz
Patnugot sa Pagguhit: Rafael M. Del Rosario
Patnugot sa Palakasan: Arvy V. Duran
Patnugot sa balitang-Agham: Jenica Atchico
Layout Artist: Erniezon S. Dela Cruz
Mga Tagapagbalita
Jamil Aizzez Dela Pena
Carmela Ambrocio
Mga kontribyutor:
Love Cosme
Jazel Carlos
Aivi Joy Dagaman
Liezl N. dela Cruz

Gng. Joan S. Delos Reyes
Tagapayo

Mga Kritiko:
Gng. Arriane A. Basco
Bb. Roxxane A. Yusi
Gng. Melaine Paet
Kasangguni: Bb. Lolita Castro
Punong Guro: G. Mariolito G. Magcalas

Buwan ng wika, ginunita

Angeline De Guzman/
Erica Camille Asuncion

Wika ng Karunungan.G-10 Oxygen na nagpamalas ng angking galing sa katutubong saya at sabayang pagbigkas

Masaya at matagumpay na idinaos ng La paz National High School ang buwan ng Wikang Pambansa noong Agosto 26, 2016 na may temang "Filipino, wika ng karunungan".Sinimulan ang programa sa isang panalangin na pinangunahan ni Gng. Joan S. Delos Reyes guro sa Filipino at sinundan ng pagbibigay ng pambungad na pananalita ni Bb. Lolita Castro, HT-III Filipino at G.Rommel Santos, Administrative Officer. Umulan man bago magsimula ang programa ay hindi parin natinag ang mga estudyante sa kani-kanilang kinatatayuan upang makiisa sa pagdiriwang ng Buwan ng Wika. Nagbigay ng mensahe ang ilan sa mga guro ng asignaturang Filipino, patungkol sa tema at ito'y sinundan sa pakikilahok ng piling mga estudyante sa larangan ng tula, balagtasan, sayaw at maging sa larangan ng pagkanta.. Ang mga sumusunod na gawain ay isinagawa bilang pakikiisa at pagpapahalaga sa pagdiriwang ng Buwan ng Wika.

> *"Filipino, wika ng karunungan"*

Ang mga nanalo sa paligsahan at binigyan ng parangal ay ang mga sumusunod:

Pagbuo ng Islogan: Unang pwesto Mark Christian Ronquillo, Ikalawang pwesto Daisy Quiday at Ikatlong pwesto Princess Carreon.

Paglikha ng Poster: Unang Pwesto Rafael Del Rosario, Ikalawang pwesto Jake Eleazar, Ikatlong pwesto John Michael Asuncion.

Pagsulat ng Sanaysay: Unang pwesto Angeline De Guzman, Ikalawang pwesto Melrein Vinsie Galang, Ikatlong pwesto Aleli Marie Panlilio.

Pagsulat ng Tula: Unang pwesto Twinkle Salas, Ikalawang pwesto Maria Angela Policarpio, Ikatlong pwesto Hanah Mae Surtidoz. Pagbigkas ng Tula: Unang pwesto Christian Del Rosario, Ikalawang pwesto Hanah Mae Surtidoz Ikatlong pwesto Erica Manuel.

Balagtasan: Unang pwesto Melrein Galang, Dayries Mariano at Nicky Faye Serrapion.

Katutubong Sayaw: Unang pwesto Ika-sampung baitang.

Sabayang Pagbigkas: : Unang pwesto Ika-sampung baitang.

Sa kasalukuyan ng programa naman naglaban ang mga biritera ng LNHS. Sa "Tinig ng lahing pinoy" at naakamit ni Zyralene Dela Cruz ng 10 – Argon ang unang pwesto sa "Tinig ng lahing Pinoy." . Nagtapos ang programa sa pagbibigay ng pangwakas na salita ni Christian Jay Ramos, Pangulo ng Samahan ng mga Filipino.

Naisapuso ng lahat ang paggamit ng wikang Filipino at nasiyahan sa iba't ibang talento na kanilang napanood matapos ang programa Ito ay naging matagumpay sa pangunguna ng mga opisyales ng Samahan ng mga Filipino at mga kaguruan sa departamento ng Filipino..

Buwan ng Nutrisyon, pinahalagahan

Angeline C. De Guzman

Masiglang ipinagdiwang ang Buwan ng Nutrisyon ng mga estudyante at guro sa paaralang La Paz noong Hulyo 29, 2016. Ang naturang programa ay nagsimula sa ganap na ika-isa ng hapon at natapos ng ika-3:00 ng hapon na may paksang " First 1000 days ni baby".

Mga guro,estudyante at mga pulis, nakiisa sa pagdiriwang ng buwan ng Nutrisyon

Simpleng paghahanda ang isinagawa ng lahat. Nagbigay ng isang makabuluhang mensahe ang ilan sa mga guro at naimbitahang mga pulis. Layunin ng kanilang mensahe na pahalagahan ang pagkakaroon at pagpapanatili ng magandang kalusugan .Sa kalagitnaan ng programa ay nagpamalas ng mga katangi-tanging talento ang ilan sa mga estudyante na suportado ng kani-kanilang mga guro. Bago matapos ang naturang programa ay pinarangalan ang mga estudyanteng nanalo sa pagsulat ng sanaysay, pagbuo ng islogan at poster.

Natapos ang programa para sa buwan ng nutrisyon na may galak at tuwa sa lahat dahil sa matagumpay itong naisagawa. Sinundan ito ng handog ng pamamaalam para kay G. Jaime R. Sahagun sa mahaba niyang pagtuturo sa mga estudyante ng LNHS.

Misa sa unang Biyernes ng Buwan

Jamil Aizzez Dela Pena

Pagpupugay sa Panginoon,ipinamalas ng mga guro't estudyante

Misa tuwing unang biyernes ng buwan ang naging bagong proyekto ng ESP Club upang mapagbuti ang ispirituwal na pamumuhay ng mga mag-aaral mula ika-pito hanggang ika-11 baitang ng La Paz National High School. Isinasagawa ang misa sa unang biyernes ng buwan bilang pagpapasalamat sa nagdaang buwan. Nasa mga nakatakdang lugar ng bawat relihiyon gagawin ng mga estudyante.

Ang misang ito ay pinangunahan ni Gng. Lani R. Calma ,HT-III ESP katuwang ang Values Club nasiyang pumapatnubay sa mga kapwa nila kamag-aral. Kasama din ang Representative ng bawat relihiyon. G. Percival Del Rosario, para sa relihiyon ng Roman Catholic, Bb. Jenifer Pascual at G. Richard Miguel para sa relihiyon ng Iglesia Ni Cristo (INC) at Gng. Aileen Dagaman para sa kabuuan ng relihiyong Born Again, Methodist, at Baptist. Bilang pagbibigay pugay sa lumikha ng lahat at upang mapanatili ang ispiritwal na pamumuhay kung kaya't naisipan ng Deprtamento na ilunsad noong nakaraang taon na agad namang sinang-ayunan ng iba pang mga guro.

Naging maayos at naging makabuluhan ang bunga ng proyektong ito kung kaya't inaasahang mas magiging maganda at magiging malapit pa ang bawat tao hindi lamang sa loob ng paaralan kundi pati narin sa Diyos na lumikha ,ang Panginoon.

LNHS Senior High School,bagong pag-asa

Christian Jay Ramos

"Walang bagay na nagsisimula sa malaki", sapagkat lahat ng bagay ay dumaraan muna sa butas ng karayom bago nito mahagkan ang kasaganahan tulad na lamang ng paaralaang ito na animo'y isang nakakahalinang paru-paro na ngayon sa ganda , subalit bago pa man nito makamit ang karangyaan ay tumawid muna siya sa napakaraming proseso , naging isang munti, patungo sa malaki.La Paz National High School kung siya'y tawagin,isa mang pampublikong paaralan ngunit napakaraming natutulungan , lalo na ang mga La Pazenians na butas ang bulsa , noon ma'y pawang elememtarya at sekundarya lamang ang kanilng natatapos at hindi na makapagkolehiyo, ngunit ng isulong ng ating noo'y nakaupong pangulo na si Pangulong Benigno "Pinoy" Aquino III ang kanyang programang K-12 ay tila ba nadiligang muli ng pag-asa ang mga ito, dahil makakapag-aral silang muli, hindi man sa kolehiyo , datapwat sa mataas na paaralan man.Kung kaya't hindi lahat halos mahulungan ng karayom ang mga estudyanteng gustong mag-aral sa mataas na paaralaan ng La Paz High School, sila ang mga mag-aaral na may pangarap sa buhay , tila ba isang langgam,kundi na kahit na malaki man ang kanilang pasanin ay hindi nila ito alintana tangging masaya hagikgik lang ang kanilang igagawad dito, tulad ng isang payaso hindi mabura ang nakaguhit na ngiti sa kanilang mga labi.

Kung noo'y para bang naputulan sila ng mga pakpak na hindi na kayang makalipad , subalit ngayon ay mismong kanilang pangarap na ang nagdadala sa kanila sa himpapawid.Ang paaralang dati ay maliit , naging katamtaman, hanggang naging malaki.Yan ang Mataas na Paaralan ng La Paz National High School.

"Ina"

Jasper S. Roxas

Mula sa iyong sinapupunan
Ako'y iyong karga
Nang ako'y lumabas
Ang iyong mata'y napakasaya
Simula't pagkabata
Ikaw na ang aking kasama
Subalit ng ako'y lumaki
Ika'y biglang nawala
Kung nas'an ka man
Ika'y aking susundan
Kahit sa anumang paraan
Basta't makapiling ka lang Inay.
Sa pagdating ng panahon
Ang aking lungkot ay nawala
Sapagka't alam kong Masaya ka na
Sa lugar na kay saya.

"Ang Sarap Isipin"

Lovely T. Cosme

Musika ang paghihirap ako'y tinatawag
Aking magandang kinabukasan ay pilit niyang tinitibag
Puso at isip hindi pumapayag
Na ang kanilang pamumunuan ay mabarag
Kaalaman at lakas ang aking puhunan
kaya bawat bagay aking pinag-aaralan
Mahirap dito sa mundong ating ginagalawan
Kailan man pwede tayong mapunta sa kawalan
Kaya ako ngayo'y nagsisikap
Nang paglaki'y makatikim ng ulap
Hindi Na maranasan ang saklap
Ng mga kahirapang aking matatanggap
Tinik noon, ulap ngayo'y tumatabon
Gawad parangal sa kin ngayo'y umaambon
sapagkat nanalo ako sa lahat ng kaniyang hamon
Salamat sa iyo, nandito ako ngayon.

" Walang Hanggan"

Micah Ysobelle V. Basilio

Sa una, siya ay laging nandiyan
Sa pag-uumpisa ng umaga, hanggang sa paglubog ng buwan.
Mula sa pagtulog ng mahimbing at sa masayang paggising,
Tangging gusto lang pakinggan, ang iyong tinig na malambing.
Nagsimula ang lahat noong kayo'y bata pa,
Hindi mapaghiwalay, at laging makasama.
pinapahalagahan ang damdamin ng isa't isa
Prinsipe't prinsesa ang turingan ng dalawa.
Hindi nagtagal sila'y naging magkaibigan,
at mas lalong lumawak ang pagsasamahan.
Minsa'y kanilang napansin mayroong kakaiba,
para bagang bumilis tibok ng puso nilang dalawa.
Kapag sila ay magkasama,
Tila ba nagkakailangan
Hindi nila alam na pareho sila ng nararamdaman,
Una pa lang pala sila ay nagmamahalan.
Sa paglipas ng panahon,
Matatag pa rin ang relasyon.
Ngunit sa kanilang pagtanda
sakit ay unti-unti nang lumubha.
Pagkatapos ng ilang araw sila'y parehong pumanaw,
Ngunit galak ang at saya ng dala, bagi sila mamaalam.
Masakit mang isipin ang kanilang paglisan
Kailan ma'y di ko malilimutan ang kanilang pagmamahalan.

Wikang Pambansa

Aivi Joy G. Dagaman

Ang Wikang Filipino
Taglay nating mga Pilipino
Hindi na kailangan pang isa-ulo
Mula pagkabata wika na natin ito
Ang Wikang Filipino
Ang dahilan ng ating madaling pagkatuto
sa mga tinuturo ng ating mga guro
mapapalaganap ang ating talino
Sa Pilipinas na ating bansa
Ikalat ang ating wika
huwag itong ikahiya
dahil ito ang ibinigay sa ating biyaya
Wika nating iyon
Paraan ng komunikasyon
paraan ng madaling pagtuturo
para sa mabuting desisyon

"Tanging Yaman"

Jazel C. Carlos

Ako'y batang nangangarap,
Mayroong pusong busilak
Ako ay nagsisikap,
Matupad lang ang pangarap.
Mahirap man ang buhay,
Hindi ito makakahadlang
Matupad lang ang inaasam,
Paghihirap ay wala lang.
Ipinagkaloob na talino,
Ito'y gamitin ng husto
Huwag magsawang matuto,
Huwag kailanman susuko.
Pagkamit ng minimithi,
ito'y hindi madali
Kaya, edukasyo'y pahalagahan,
Pagkat ito lang, tanging yaman.

"Aparador"

Liezle Dela Cruz

Ang aparador ay buksan
Pilit tinatago ang katotohanan,
Natatakot na mahusgahan
Sa pagkukubli ng katauhan.
Nagtatago sa ngiting pilit
Tinatago ang tunay na pait,
Sa mundong mapanlait,
Nawa'y tanggapin ng walang kapalit.
Hanggang kalian ikukubli?
Ang inaakalang mali,
Nais lumabas sa madilim na bahagi,
Tanging tanong ito nga ba'y pagkakamali?
Silang nasa ikatlong kasarian,
Nawa'y tanggapin sa lipunan,
H'wag silang husgahan,
Sa mundong kinalalagyan.

Ovicidal Larvaecidal Trap

OL-TRAP, hakbang laban sa dengue

Kamakail an lang lumaganap na naman ang sakit na Dengue sa ating bansa kung kaya't ang Kagawaran ng Kalusugan ay nagpatupad ng isang proyekto na makatutulong sa mga estudyante. Ang Ovicidal Larvaecidal Trap ay isinasagawa sa bawat paaralan upang makatulong sa pagpuksa ng lamok na Dengue.

Ang OL-Trap ay isinasagawa sa bawat silid-aralan na pinangungunahan ng YES-O Officers at Science Club, "Aedes Aegypti" naman ang tawag sa lamok na namamatay ditto. Ang materyal na kailangan sa OL-Trap ay pellet, Black Cup, Lawanit at Tubig. Lalagyan ng tubig na hanggang guhit lamang ng cup. Kasunod nito ay ang paglalagay ng pellet at lawanit. Inilalagay ang OL-TRAP sa mga madidilim na parte ng silid-aralan. Ito ay isinasagawa kada biyernes sa isang lingo. Malaki ang maitutulong ng OL-Trap hindi lamang sa mga estudyante, kundi sa mamayan.

Sa pamamagitan ng OL-TRAP, nababawasan na ang mga bilang ng mga nakakaranas ng sakit na Dengue. Dahil dito mababawasan din ang pag-aalala ng magulang para sa kanilang anak na nasa paaralan.

"LNHS, matagumpay na naisagawa ang Deworming Program"

Mga tagapayo ng bawat estudyante,nakiisa sa Deworming program"

Matagumpay na naisagawa ang pagpupurga ng mga estudyanteng simula Grade 7 hanggang Grade 11 noong ika-7 ng hulyo 2016.Tinatayang umabot sa 88 porsyento ng mga estudyante ang nakapagpapurga sa araw na iyon.

Ang pagpupurgang ito ay pinangunahan ng mga School Health Coordinators na sina Ma'am Janet Magbag na Medical Representative of Division.Hindi ito naging madali para sa kanila sapagkat may mga estudyanteng natatakot uminom ng gamot at hindi pa nakakapag-paalam sa magulang.Habang ibinibigay ang mga gamot pamurga kasabay naman nito ang pagbibigay impormasyon patungkol sa tamang pag-inom nito.Ito ay isinagawa sa bawat silid –aralan sa tulong ng bawat tagapayo sa bwat klase-.Maging ang mga nagtitinda sa Canteen ay nagpurga rin upang masigurado ang kalinisan at kaayusan ng mga pagkaing binibili ng mga estudyante.

Matagumpay na naisagawa ang unang beses ng pagpupurga.Kaya't inaasahan na sa Enero 2017 ay mas mataas pa ang porsyento ng mga estudyanteng mapupurga.

Paghahanda at pag-iingat sa nakaabang na sakuna

Jenica Atchico

Sa kautusan ng kagawarang Pang-Edukasyon Blg. 21,paghahanda sa sakuna at pagbibigay kaalaman sa mga mag-aaral tungkol sa dapat ikilos at gawin sa panahon ng biglaang sakuna tulad ng lindol at sunog,ang La Paz National High School ay nagsagawa ng Fire Prevention Campaign at Earthquake Drill noong Marso 11,2016 sa LNHS Covered Court at LNHS quadrangle.

Mga guro't estudyante ng LNHS ,nagsagawa ng Earthquake Drill

Ang programa ay nagsimula ng 7:30 ng umaga at natapos ng 10:45 ng umaga.Ito ay pinangunahan nina Ginang Belinda Guinto,tagapayo sa SSG,at Ginoong Rommel Santos,Ikatlo sa mataas na guro sa Departamento ng Araling Panlipunan.Ang mga mananayaw ng LNHS ay nagbigay naman ng nakakaaliw na sayaw bago ang pagbibigay mensahe ni Ginoong Rommel Santos.Ang programa ay dumaloy ng maayos,at ang mga guro ay masigasig na nakipagkaisa.Bago isagawa ang Earthquake Drill ay nagbigay ng kaalaman si F02 Arvin B. Baltazar,mula sa La Paz Fire Station kung paano maiiwasan ang sunog. Pagkatapos nito ay sinunod namang sabihin ni Ginoong Baltazar ang mga hakbang kung ano ang dapat gawin sa panahon ng lindol.Pagkatapos nito ay isinagawa na ang Earthquake Drill na kung saan ginawa ng mga mag-aaral ang hakbang na itinuro sa kanila,ducked,covered and hold.

Ang programa na ito ay matugumpay na natapos.Mahalagang ito ay maisagawa sapagkat ang pagahahanda at ang pag-iingat ang susi upang mabawasan o maiwasan ang panganib na sakuna.

Intramurals 2016 Pinaghandaaan na

Arvy V. Duran

La Paz National High School – naghanda at kinukundisyon ang kanilang sarili sa isang linggong preperasyon para sa gaganaping Intramurals 2016 sa darating na Setyembre 13-14, sa LNHS Quadrangle court.

Ang mga disididong manlalaro ng LNHS ay nagpakita ng determinasyon at pagsisikap para makipagtunggali sa bawat baitang para umusad sa mataas na lebel ng laro.

Pinangunahan ni Genalyn L. Danan, MAPEH Coordinator, ang Intramurals 2016 kasama ang mga masisipag na Tournament Manager sa iba't ibang larangan ng pampalakasan . At si Danan rin coordinator ng zumba Fest na mangyayari sa unang araw ng Intramurals.

Para sa isang mainit na labanan. Lahat ng manlalaro ay ibibigay ang lahat ng kanialng makakaya para sa trono . Kasama nila ang kanilang suportadong coaches, Leebiel Lumibao, Rachelle Ann Gabriel at Jesus Del Rosario (Athletics); Fatima Valdez (Badminton); Marilito Magcalas at Alvin Muerong (Billiards); Mayvilyne Ortiz(Chess); Genalyn Danan (Sepak Takraw); Percival Del Rosario(Table Tennis); at Desiree Gagarin at Mercedes R ivera(volleyball).

Naway matagumpay na maidaos ang Intarmurals 2016. At ang mga mananalong manlalaro ay magrerepresinta n gating paaralan sa darating na Municipal Meet na gaganapingsa Setyembre 15-16.

Grade 11 Pinauwi ang Grade 8

Arvy V. Duran

Huling tira para sa panalo Virginia Bautista Grade 11.

Bumandera ang Senior High Volleyball Team laban sa Grade 8 matapos talunin sa ginanap na Intramurals Volleyball Tournament 2016 sa puntos na 25-18, 20-25, 17-25, 2-1 set sa LNHS open field, September 13, 2016.

Pinangunahan nila Kimberly Javier at Arabella Guiao ang unang set. Nagtala at humataw ng service Aces si Bandong at down-the-line hit si Aguas . Grade 8 ang nakakuha sa unang set.

Dikit ang naging laban sa ikalawang set bagamat lamang ang Grade 8 sa opening ng Ikalawang set nakuha ng senior ang kalamangan at Grade 11 ang nanalo sa Ikalawang set.

Sa huling set humataw ang tambalang Virginia Bautista at Andrea Carreon ng Senior High. Hindi naging hadlang ang init ng araw para ikatalo ng Grade 11 at para makuha ang tagumpay ng kanilang koponan.

De Luna, namayagpag sa Women's Table Tennis

John Willie L. Javier

Nadepensahan ni Sunshine De Luna G10 ang kanyang titulo kontra sa G8 na si Alex Tiffany Inocencio kahapon sa ginanap na Intramurals 2016 Women's Table Tennis Finals. Siya ay kumamada ng 5 Ace at 2 smash, ito ang kanyang dalawang sunod na panalo.

Sa unang set pa lamang ay tila ba naging magand ang naging kampanya ni De Luna matapos siyang hindi nagpatalo si Inocencio na maitabla ang iskor sa 6-6. Pinakita ni De Luna na siya ang tunay na kampeon at nanakaw at unang set 11-6.

Sa Ikalawang Set ay di na nagpaligoyligoy pa si De Luna at kumamada ng 3 smash at sunod-sunod nan atake. Natapos ang huling set na hindi man lang nakakalamang si Inocencio at nakuha ang ikalawang set 11-7

Nakuha ni Sunshine De Luna ang ikalawang sunod na titulo at siya ay aabante sa Municipal Meet na gaganapin sa La Paz National High School sa darating na Setyembre 15-16, 2016.

Senior High School, nagwagi sa Zumba ng Intramurals 2016

Masiglang ipinagdiwang ang Intramurals 2016 ng mga estudyante at guro sa paaralan ng La Paz National High School noong ika-13 ng Setyembre 2016. Sa ganap na 8:00 ng umaga nagsimula ang kaunting programa. Matapos nito ay pormal nag sinundan ang tunggalian ng bawat estudyante sa bawat baitang sa pagsayaw ng Zumba.

Nagpakita ng katangi-tanging husay at talento ang lahat maging ang mga guro ay nakisabay sa pag-indak. Nagsimula sa Grade 8 sa pagsayaw ng Zumba at sinundan ng Grade 10, Grade 9, Grade 11 at ang huli ay ang mga estudyante ng Grade 7. Ang ganitong patimpalak ay isinasagawa upang mahikayat ang lahat sa pagsayaw ng zumba na nakagaganda sa ating kalusugan at katawan. Magkalaban man ang bawat baitang, angat pa rin ang kagalingan ng lahat para itaas ang bandera ng pare-parehong paaralan g tinatayuan nila. Ang lahat ay bigay todo sa pagsayaw kaya naman ang mga hurado ay nahirapan sa pagpili ng mananalo. Ginalingan ng lahat upang angkinin ang titulo sa pagkapanalo sa Zumba ng Intramurals 2016.

Mula umpisa hanggang huli, nanatiling bigay sigla ang mga Senior High, at ang kanilang mga guro ay suportado sa kanila kaya naman sa huli ay iginawad sa kanila ang titulong hangad nila ang pagwawagi sa Zumba ng Intramurals