Marzec 2021

Numer 6/81

Pegaz

Trzymaj formę!

trzymaj formę

Ogólnopolski Program Edukacyjny promujący zdrowy styl życia wśród młodzieży

Nasza szkoła od wielu lat bierze udział w programie TRZYMAJ FORMĘ.

Program ten kładzie nacisk na zdrowe odżywianie i aktywność fizyczną.

Nikomu nie trzeba chyba udowadniać, że świadoma troska o samego siebie, o swoje zdrowie, swój wygląd i dobre samopoczucie to sprawa niezwykle ważna.

Wszystkie informacje o zdrowym stylu życia znajdziecie na stronie www.trzymajforme.pl

Co to są witaminy?

Witaminy należą do składników odżywczych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania żywego organizmu. Organizm człowieka - poza pewnymi wyjątkami - nie jest w stanie sam witamin wytwarzać, muszą być one dostarczane w pożywieniu.

Warto przeczytać poniższy wiersz i dowiedzieć się jakie witaminy poprawiają nasz stan zdrowia oraz w jakich produktach występują

Witaminy od liter alfabetu

Tuż za olbrzymią jodłą i w prawo za strumykiem
Mieszkało pięć siostrzyczek z kotkiem- małym chochlikiem.

Siostry te- piękne damy, okazy zdrowia, siły,
niejeden król bogaty jest dla nich bardzo miły.

Lecz siostry mają inne na życie swoje plany
I w sprawie zamążpójścia już nie słuchają mamy.

Każda z nich wyjątkowa, każda bardzo pomocna
I z każdą ciężka praca bywa bardzo owocna.

Nazwane: „WITAMINY OD LITER ALFABETU”
Każda ma swą literkę na pole od gorsetu.

Dziewczęta były zgodne, harmonia panowała,
Aż jedna z nich tak bardzo królewną zostać chciała.

Zaczęły się więc kłótnie i głośne małe sprzeczki,
Aż kotek Chochlik uciekł, za wielki krzak porzeczki.

Bo wszystkie udowodnić chcą, że są najważniejsze,
I że zasługi innych są błahe, dużo mniejsze.

Podjęła więc Celinka, co „C” miała na swetrze,
Że bez niej katar, grypa od stania w silnym wietrze.

Szepnęła zniesmaczona, że bez niej pewny szkorbut,
I na pięcie zrobiła do tyłu pełen obrót.

Stanęła tyłem, smutna, zła i obrażona
Że chyba do swej racji sióstr swych już nie przekona...

„Sama jestem w cytrynie i łagodzę infekcje,
Jestem C witaminą, gdyś chory- weź koniecznie!”

Na to Kalinka krzyknie, z „K” wyszytym starannie
Że ona poważniejsze ma dla ludzi działanie!

Mówiła, że krew krzepnie od jej tajemnej mocy
I bez niej nawet siłacz nie przetrwa jednej nocy.

„I ja jestem w truskawkach, brokułach, pomidorach...
Powiedzcie same, siostry, beze mnie żyć ktoś może?”

Alina- najmłodsza siostra, niezbędna przy widzeniu
Z uśmiechem wywyższona, rozsiadła się na siedzeniu

I mówi głosem słodkim, że ona to priorytet,
Że to witamin wszystkich niezwykły autorytet!

„Jestem w smacznej wątróbce, jajkach i marcheweczce,
Gdy mnie zabraknie, sprawdź szybko czy jestem w apteczce!”

By wzrok sokoli służył, skóra tryskała zdrowiem
Bierz witaminkę A- i tyle na dziś powiem!”

Belinka oburzona, „B” z gorsetu zerwała
I rzekła: „Nie będę z Wami dłużej czasu marnowała!

To jasne, że ja jestem wybitnie zasłużona
i to mnie powinna przypadać złota korona!

Wszak jestem podzielona, na różnych odmian parę
Beze mnie zmiany skórne, nerwowość- niebywale!

A jestem w kaszy mięsie i w każdym pełnym ziarnie,
I z niedoborem moim, możesz skończyć marnie!"

Dalinka – Wit. D ją siostry zwały
Słuchała komentarzy przez ten poranek cały

I już nie wytrzymała, wtrąciła swe trzy grosze
„Dziewczęta! Dosyć kłótni! Ja bardzo o to proszę!

Przestańcie się wywyższać, bo nic nie wyjdzie z tego,
Czy wiecie co się stanie bez udziału mojego???

Ja mam układ ze słońcem, to mój sojusznik głównie
I razem pracujemy, by kości rosły równe,

By zęby mieć jak skała i mocne kości swoje,
Na słońce ze mną wychodź- powiedzieć się tego nie boję!"

Tak rozprawiały długo te nasze witaminki
Od zgrzytów i konfliktów posmutniały im minki

Ta niezgoda trwałaby pewnie i rok cały,
Gdyby nie przypadek wprost doskonały.

Do chatki na pustkowiu gromada dzieci zmierza
I wszystkie witaminy chcą zjeść z wspólnego talerza!

A siostry się ocknęły! Nie walczą o koronę!
Spłoszyć dzieci nie mogą, bo pójdą w swą stronę!

Już wiedzą wszystkie siostry, że zatarg, afera
Bez sensu były u nich, zła tylko atmosfera!

Doszły do pojednania i zażegnały spory
Zabrały się do pracy, by nikt już nie był chory.

Bo razem jest najlepiej, łatwiej niż w pojedynkę
Szczególnie jeśli chodzi o każdą witaminkę.

Co z jednej gdy brak drugiej? To jak ręka bez palca!
Zasada to każdego o zdrowie dbającego malca!

Już żadna z witaminek nie chciała być najlepsza,
Bo wiedzą, że kompletność we wszystkim jest konieczna!

Amelia Sidor

Mikroelementy

Żelazo

Żelazo jest niezbędne do skutecznego zaopatrywania w tlen każdej komórki ciała człowieka.

Bogate w nie jest czerwone mięso oraz podroby. znajduje się przede wszystkich w produktach pochodzenia roślinnego np. pełnych ziarnach (żyto, owies), w szpinaku i innych zielonych warzywach liściastych, w roślinach strączkowych (soja, bób, fasola). Dla poprawy wchłaniania żelaza powinno być ono spożywane razem z żelazem lub wzbogaconym o witaminę C.

Miedź

Miedź jest pierwiastkiem wykorzystywanym zarówno w procesie krwiotworzenia, jak i przy wytwarzaniu tkanki łącznej i kostnej. Miedź wchłaniana jest w bliższych odcinkach jelita cienkiego w postaci związków nieorganicznych lub w kompleksach z białkami. Absorpcja miedzi jest opóźniona przez działanie witaminy C, cynku, molibdenu, kadmu oraz siarczków.

Naturalnie w miedź bogate są orzechy, grzyby, warzywa takie jak czerwone buraki, cebula, szpinak, por, pomidory, owoce (winogrona, jabłka, pomarańcze), kakao, czekolada. Wydalana jest w małych ilościach z moczem lub z żółcią przez przewód pokarmowy.

Cynk

Cynk występuje głównie wewnątrzkomórkowo – w mięśniach, skórze, włosach oraz kościach. Jego obecność jest niezbędna dla prawidłowego wzrostu i rozwoju, dojrzewania płciowego, budowania odporności organizmu, różnicowania się komórek, regeneracji tkanek, oraz gojenia ran. Cynk bardzo istotnie wpływa na prawidłowy przebieg ciąży u kobiet. Stały niedobór prowadzi do często nieodwracalnych uszkodzeń nerwów.

Źródłem cynku w diecie są mięso, mleko i jego przetwory, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych oraz innych - czarne jagody, buraki, szparagi, marchew, seler pomidory, rzodkiewka, grzyby, kakao oraz jaja.

Mangan

Mangan, kolejny pierwiastek śladowy, w znacznej ilości występujący w wątrobie, trzustce, mózgu, nerkach, jest składnikiem wielu enzymów niezbędnych w syntezie białek, kwasów nukleinowych i szlaku przemian cholesterolu. Poza tym reguluje obrót kostny.

Głównymi źródłami manganu są suche nasiona roślin strączkowych, orzechy laskowe, piniowe czy makadamia, otręby pszenne i wszystkie produkty je zawierające (chleb razowy, płatki śniadaniowe) oraz warzywa liściaste np. szpinak, kapusta.

Molibden

Molibden jest jednym z najrzadziej występujących na Ziemi pierwiastków, mimo to znajduje się we wszystkich tkankach zwierząt i ludzi. Jako jeden z wielu mikroelementów uczestniczy w procesach detoksykacji.

Naturalne produkty zawierające molibden to: ziarno pełne zbóż, ryż naturalny, nasiona roślin strąkowych, mleko i sery.

Kobalt

Kobalt wykorzystywany jest do syntezy witaminy B12 (kobalamina), koniecznej dla prawidłowego funkcjonowania układu krwiotwórczego. Ponadto bez niego reakcje przez nie prowadzone nie przebiegają sprawnie bądź nie zachodzą w ogóle.

Kobalt występuje w mleku i produktach mlecznych, grzybach, drożdżach, szpinaku, sałacie, pełnych ziarnach zbóż.

Jod

Jod związany jest przede wszystkim z układem neuroendokrynnym: funkcjonowaniem tarczycy i syntezą hormonów: trójjodotyroniny i tyroksyny. Są one niezbędne do utrzymania homeostazy ustroju, metabolizmu komórkowego a w najwcześniejszych latach życia- osiągnięcia prawidłowego wzrostu, dojrzałości płciowej i rozwoju układu nerwowego. Ponadto hormony tarczycy wpływają na kondycję skóry i pomagają utrzymać jej przydatki - włosy i paznokcie - w dobrej kondycji.

Naturalne produkty bogate w jod to: woda morska, szpinak, cebula, glony morskie i sinice (listownica, spirulina, krasnorosty, morszczyn), rzeżucha, czosnek, bylica estragon, dziki bez czarny, ziemniaki, szparagi, marchew, bób, płatki owsiane, ryż, masło, jaja, sery. Jod jest też obecny w jodynie czy płynie Lugola.

Chrom

Chrom pomaga zapobiegać miażdżycy naczyń poprzez wpływ na regulację poziomu cholesterolu we krwi. Co więcej, poprzez udział w metabolizmie glukozy, białek i tłuszczy stabilizuje poziom cukru we krwi. Chrom wpływa na poczucie apetytu, stymuluje przemiany energetyczne i syntezę kwasów tłuszczowych, pobudza transport aminokwasów do komórek oraz pośrednio reguluje działanie insuliny – stąd doceniany efekt w trakcie terapii odchudzających. Jako pierwiastek śladowy jest rozpowszechniony w tkankach w wyjątkowo małych ilościach i objawy jego niedoboru obserwuje się bardzo rzadko.

Naturalnymi źródłami chromu są przede wszystkim: podroby, otręby, czyste ziarna i ich zarodki, warzywa strączkowe, drożdże.

Selen

Selen pełni w naszym organizmie rolę protekcyjną - jest antyoksydantem, w połączeniu z witaminą E ochrania komórki i ich DNA przed uszkodzeniami na skutek stresu oksydacyjnego oraz wzmacnia sprawność funkcjonowania układu odpornościowego.

Naturalnym źródłem selenu są: drożdże piwne (pozbawione aktywności pod wpływem wysokiej temperatury), orzechy brazylijskie, nieoczyszczona sól morska i kopalna, ziarno z pełnego przemiału, otręby owsiane, kiełki pszenicy, kukurydza, mleko, białka jaj, warzywa zielone (koper, szpinak), nasiona słonecznika, orzechy, pomidory, owoce morza.

Fluor

Fluor jest pierwiastkiem budującym szkliwo zębów, wzmacnia je i podnosi jego twardość, zapobiega próchnicy i chroni przed wpływem niekorzystnych czynników środowiskowych. Ponadto jest niezbędny do rozwoju i budowy prawidłowych kości.

Dzienna dawka fluoru dla dorosłego człowieka znajduje się w herbacie, fasoli, ziemniakach, marchwi, szpinaku, mleku, mące pszennej, kapuście, sałacie, brokułach.

Magnez

Magnez bywa nazywany potocznie "pierwiastkiem życia", zaznaczając swój udział w większości procesów zachodzących w organizmach żywych. Jest składnikiem tkanki kostnej, chrzęstnej i zębów, zapewnia sprawność mięśni, buduje cząsteczki enzymów odpowiedzialnych za przemiany cukrów i tłuszczy – działa przeciwmiażdżycowo obniżając poziom cholesterolu we krwi. Ponadto reguluje działanie układu nerwowego, przyspiesza reakcje enzymatyczne oraz wpływa na biosyntezę białek.

Naturalnymi źródłami magnezu jest: kakao i zawierająca go gorzka czekolada, kukurydza, mak, buraki, zboża i nasiona: siemię lniane, owies, orzechy, soja, kasze, ryż, fasola i niełuskany groch, rodzynki, suszone śliwki, pomidory i ich przetwory oraz wody zdrojowe.

Olga Krzywańska

To może niewiarygodne, ale w codziennym pożywieniu potrzebujemy wszystkich tych składników mineralnych oraz bardzo wielu witamin. Pamiętajcie więc o tym, by wasze posiłki były urozmaicone. Powinniście jeść wszystkie wymienione powyżej wartościowe produkty. Będziecie wtedy zdrowi, sprawni i silni!

Wszyscy trzymamy formę!

W tym numerze poświęcamy dużo uwagi programowi Trzymaj formę propagującemu zdrowy styl życia, dlatego nie mogło w nim zabraknąć wywiadów z nauczycielkami wychowania fizycznego

Wywiad z Panią Anną Hołowacz

1.**Dlaczego wybrała pani akurat WF?**

Od dzieciństwa interesowałam się sportem. Uwielbiałam chodzić na mecze, oglądać w tv. Wychowanie fizyczne to był przedmiot, który kochałam. W wieku 12 lat rozpoczęłam moją przygodę z piłką ręczną. Zdecydowałam, że jak skończę liceum, chcę robić to, co kocham, że chcę ukończyć Akademię Wychowania Fizycznego.

2.Od ilu lat interesuje się pani sportem?

Jak już wcześniej wspomniałam od dzieciństwa interesuję się sportem. Chodziłam na mecze piłki ręcznej jeszcze jako mała dziewczynka. Miałam 6 lat.

3.Jaką dyscyplinę lubi pani najbardziej?

Oczywiście piłka ręczna jest moją sztandarową dyscypliną. Po studiach nie zaprzestałam edukacji. Ukończyłam 2 letni kurs trenera. Ale bardzo lubię gimnastykę, piłkę siatkową, piłkę koszykową, lekkoatletykę. Nie ukrywam, że najmniej lubię piłkę nożną.

4.Co trzeba zrobić, by zostać nauczycielem wf?

Żeby zostać nauczycielem wychowania fizycznego, trzeba mieć przede wszystkim pasję do tego. Trzeba również uwielbiać pracę z dziećmi/ młodzieżą. No i oczywiście mieć cierpliwość. Nie ukrywam, że studia nie należą do łatwych i nie polegają tylko na sprawności fizycznej. Trzeba przede wszystkim bardzo dobrze się uczyć od najmłodszych lat biologii.

5.Jakie największe sukcesy odnieśli uczniowie naszej szkoły?

Największy sukces w Naszej Szkole jaki ja pamiętam to niewątpliwie 1 miejsce Kuby Bukowego w Finale Wojewódzkim Igrzysk Młodzieży Szkolnej w Indywidualnych Mistrzostwach w Lekkiej Atletyce. Kuba pchnął kulą najlepiej w województwie na odległość 11,48m. Ja osobiście jestem zadowolona z każdego ucznia, który reprezentuje Naszą Szkołę niezależnie od dyscypliny w jakiej startuje. Dla mnie oni wszyscy odnoszą sukcesy i są najlepsi.

6.Czy uprawia pani jakiś sport? Jeśli tak to jaki?

Niestety obecnie nie uprawiam zawodowo żadnego sportu. Moja aktywność fizyczna ograniczyła się do ćwiczeń z Wami na lekcjach. W wolnym czasie rekreacyjnie jeżdżę na rowerze, chodzę i pływam.

Wywiad z Panią Teresą Grzesik

1.Dlaczego wybrała pani akurat WF?

Wychowanie fizyczne wybrałam, jako drugi kierunek studiów. Od dziecka interesowałam się sportem. W wieku szkolnym brałam udział w różnych zawodach sportowych: biegi na długich dystansach, biegi sztafetowe oraz gry zespołowe.

2.Od ilu lat interesuje się pani sportem?

Sportem interesuję się od dziecka.

3.Jaką dyscyplinę lubi pani najbardziej?

Najbardziej lubię takie dyscypliny jak: lekkoatletyka, piłka siatkowa, skoki narciarskie, piłka nożna.

4.Co trzeba zrobić, by zostać nauczycielem wf?

Przede wszystkim trzeba ukończyć odpowiednie studia i być miłośnikiem sportu.

5.Jakie największe sukcesy odnieśli uczniowie naszej szkoły?

Sukcesów było bardzo wiele, ale w mojej pamięci zapadły takie wydarzenia jak: dwukrotne 1 miejsce w biegach przełajowych na szczeblu wojewódzkim na 500 m - Martyna Bojarska. 2 miejsce w Indywidualnych Mistrzostwach w Lekkiej Atletyce na szczeblu wojewódzkim na dystansie 600 m - M. Bojarska. 4 miejsce w półfinale wojewódzkim w mini piłce siatkowej dziewczynek kl. IV- VI. 3 miejsce w rejonie w mini piłce siatkowej chłopców kl.IV- VI. Milena Kołodziej w tamtym roku szkolnym 5 miejsce w województwie Indywidualnych Mistrzostwach w Lekkiej Atletyce, w tym roku szkolnym 4 miejsce. Olga Krzywańska 7 miejsce na szczeblu wojewódzkim w skoku wzwyż. Daniel Szylar 2 miejsce w skoku wzwyż na szczeblu powiatowym. Katarzyna Rogoża 3 miejsce w skoku wzwyż na szczeblu powiatowym. Kacper Grunt 3 miejsce w rzucie palantem na szczeblu powiatowym.

6.Czy uprawia pani jakiś sport? Jeśli tak to jaki?

Uprawiam - nordic walking, biegam i jeżdżę rowerem.

Oskar Mazur

Jeśli chcecie trzymać formę, musicie się prawidłowo odżywiać. Ważne jest właściwe zbilansowanie diety tak, aby znalazły się w niej produkty zawierające węglowodany, białka, tłuszcze, witaminy i mikroelementy. Więcej o tym przeczytacie na stronie www.trzymajforme.pl oraz usłyszycie na lekcjach biologii.

Jeśli zależy wam na zgrabnej, szczupłej sylwetce musicie pamiętać o unikaniu produktów wysokokalorycznych. Uwaga: oprócz tego, że są kaloryczne, często są też bardzo niezdrowe!

Najbardziej kaloryczne produkty

-chipsy

-masło orzechowe

-fast food: hamburger, kebab itp.

-masło

-oleje roślinne

-orzechy

-sery

-czekolada

-wieprzowina

-pączki i drożdżówki

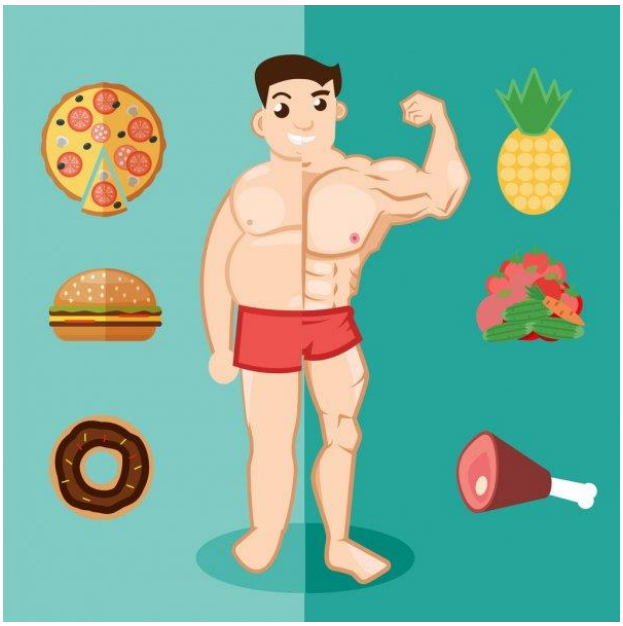
-majonez

-żelki

-napoje kolorowe

-ciasta

-napoje słodzone



Amelia Moszkowicz

NAJMNIEJ KALORYCZNE PRODUKTY

- herbata bez cukru: 0 kcal
- kawa czarna bez cukru: 0 kcal
- kawa zbożowa bez mleka: 2 kcal
- ogórek świeży: 14 kcal
- sałata masłowa: 14 kcal
- biała rzodkiew: 14 kcal
- rabarbar: 15 kcal
- kapusta pekińska: 16 kcal
- cukinia: 17 kcal
- seler naciowy: 17 kcal
- sok pomidorowy: 17 kcal
- rzodkiewka: 18 kcal
- pomidor: 19 kcal
- pieczarka: 21 kcal
- zielone szparagi: 21 kcal
- papryka zielona: 22 kcal
- szpinak baby: 22 kcal
- kapary: 23 kcal
- cykoria: 23 kcal
- sok wielowarzywny: 23 kcal
- rukola: 25 kcal
- kalafior: 27 kcal
- por: 29 kcal
- brokuł: 31 kcal
- kapusta czerwona: 31 kcal
- koper włoski: 31 kcal
- kurki: 32 kcal
- kalarepa: 33 kcal
- truskawki: 33 kcal
- fasola szparagowa: 33 kcal
- marchew: 33 kcal
- dynia: 33 kcal

SAŁATKA GRECKA

SKŁADNIKI (4 PORCJE)

- 2 pomidory
- 4 ogórki
- 1/2 cebuli
- 1/2 szklanki czarnych oliwek
- 250 g sera feta
- 4 łyżeczki suszonego oregano
- 4 łyżki oliwy
- 1 papryka

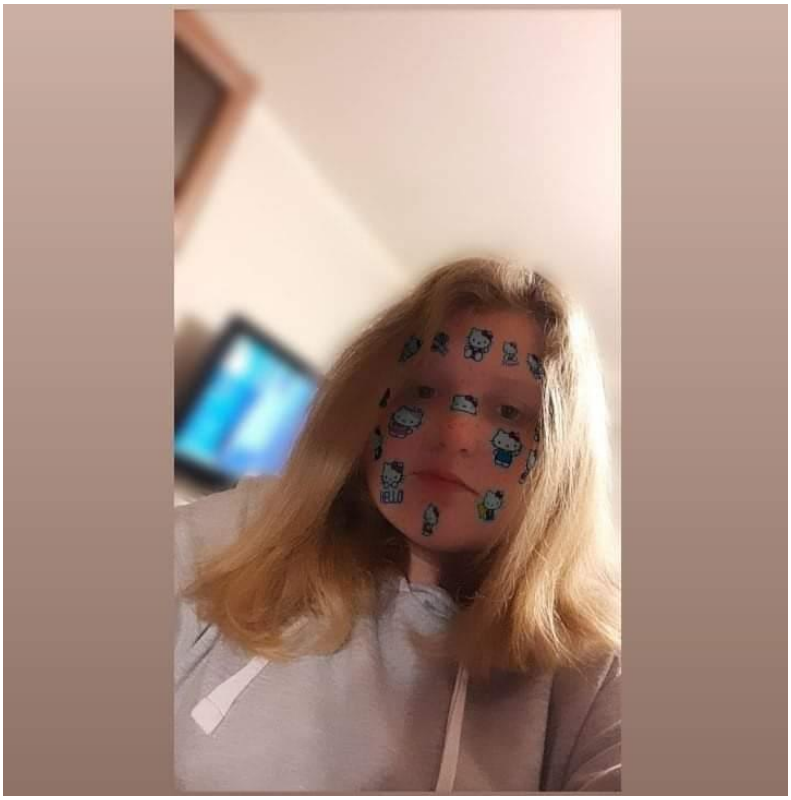
PRZYGOTOWANIE

- Pomidory pokroić na ćwiartki, usunąć szypułki, następnie pokroić na jeszcze mniejsze kawałki.
- Ogórki obrać, przekroić wzdłuż na pół a następnie na grubsze półplasterki.
- Cebulę cienko poszatkować. Oliwki przekroić na połówki.
- Paprykę pokroić na małe kostki.
- Wszystkie składniki umieścić w jednej większej salaterce i doprawić zmielonym pieprzem.
- Na wierzchu połóż pokrojone kosteczki sera feta. Posypać suszonym oregano i polać oliwą. Można doprawić solą, ale ser feta jest już dość słony.

Emilka Bukowy

Pamiętaj, jedz to, co zdrowe!

Unikaj niezdrowego i kalorycznego pożywienia.



Imię: Dominika

Nazwisko: Czarniecka

Data urodzenia: 25.04.2006

Znak zodiaku: Byk

Ulubiony kolor: Czarny

Ulubiona pora roku: Lato

Ulubiony napój: Lipton

Ulubiony owoc: Jabłko

Ulubiona przekąska: Nie mam

Ulubione warzywo: Szpinak

Czy lubisz gry zespołowe ?Jakie?: Nie lubię

Czy wiesz co to jest BMI? : To chyba jest coś związane z obliczaniem masy nie?

Co najbardziej lubisz robić na wf? Dlaczego?: Osobiście lubię wf, ale piłka ręczna jest

Fajna. A dlaczego to nie wiem.

Jak wygląda twoja codzienna aktywność fizyczna?: Czasami pojeżdżę sobie rowerem i od czasu do czasu spacer.

Imię: Dawid

Nazwisko: Malec

Data urodzenia: 20.11.2007

Znak zodiaku: skorpion

Ulubiony kolor: czarny, fioletowy ciemny

Ulubiona pora roku: wiosna

Ulubiony napój : 7up

Ulubiony owoc: pomelo

Ulubiona przekąska: lays paprykowe

Ulubione warzywo: nie mam

Czy lubisz gry zespołowe ?Jakie?: nie lubię

Czy wiesz ci to jest BMI?: Szczerze nie wiem, ale wydaje mi się że coś z masą ciała chyba wskaźnik masy ciała, nie jestem pewny

Co najbardziej lubisz robić na wf? Dlaczego? Nie wiem

Jak wygląda twoja codzienna aktywność fizyczna? Jeżdżę na rowerze.

Imię: Zuzanna

Nazwisko: Zuba

Data urodzenia: 08.10.2007

Znak zodiaku: waga

Ulubiony kolor: czarny, biały, liliowy i różowy

Ulubiona pora roku: lato

Ulubiony napój: sok pomarańczowy

Ulubiony owoc: truskawki

Ulubiona przekąska: chipsy

Ulubione warzywo: kukurydza lub brokuł

Czy lubisz gry zespołowe ?Jakie? : lubię gry zespołowe

Czy wiesz ci to jest BMI? : nie wiem

Co najbardziej lubisz robić na wf? Dlaczego?
Najbardziej na wf lubię siatkówkę lub dwa ognie

Jak wygląda twoja codzienna aktywność fizyczna?:
Chodzę prawie codziennie popływać na basen

Imię: Wiktor

Nazwisko: Jartym

Data urodzenia: 14.02.2008

Znak zodiaku: wodnik

Ulubiony kolor: niebieski

Ulubiona pora roku: wiosna

Ulubiony napój: cola

Ulubiony owoc: jabłko

Ulubiona przekąska: chipsy

Ulubione warzywo: pomidor

Czy lubisz gry zespołowe ? Jakie? : Tak, piłkę nożną

Czy wiesz co to jest BMI? : nie wiem

Co najbardziej lubisz robić na wf? Grać w piłkę nożną, ponieważ lubię gry zespołowe

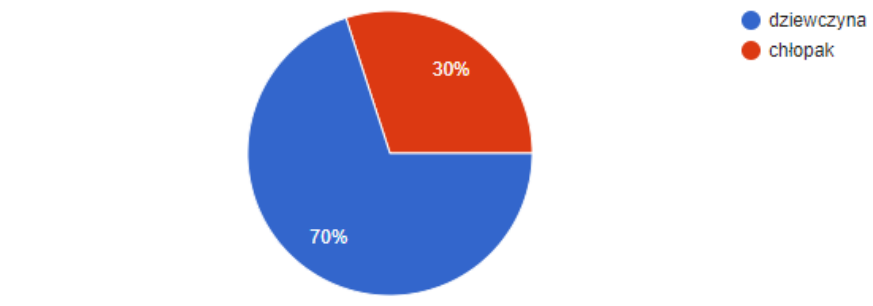
Jak wygląda twoja aktywność fizyczna? Jeżdżę na rowerze

Katarzyna Rogoża

Ankieta na temat zdrowego odżywiania

1. Płeć

30 odpowiedzi

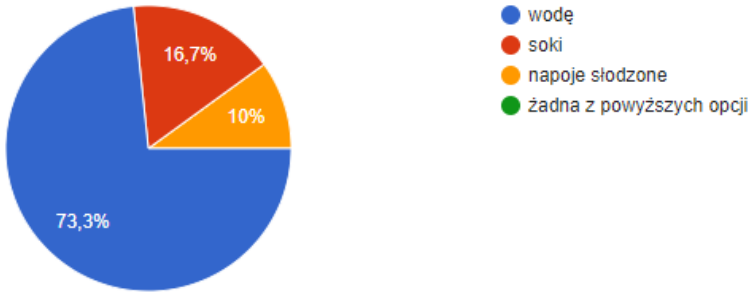


2. Zjadasz codziennie śniadanie?

30 odpowiedzi

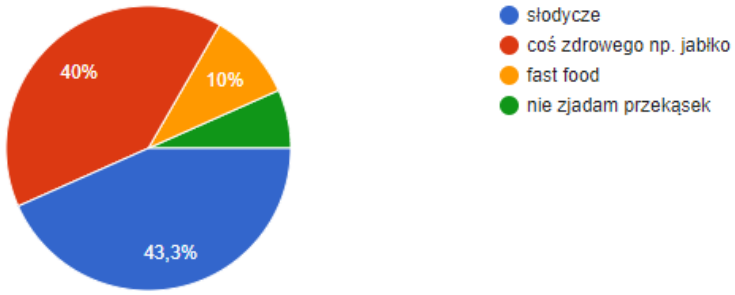
3. Najczęściej piję:

30 odpowiedzi



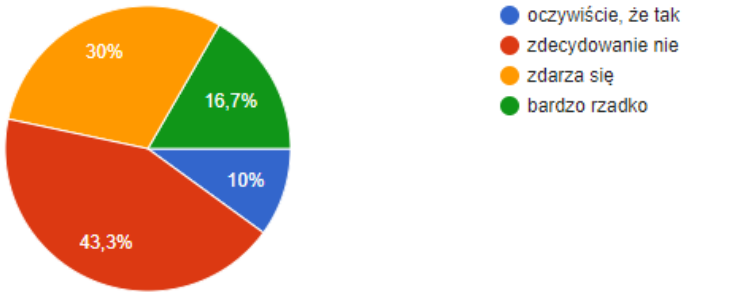
4. Jaka jest twoja ulubiona przekąska?

30 odpowiedzi



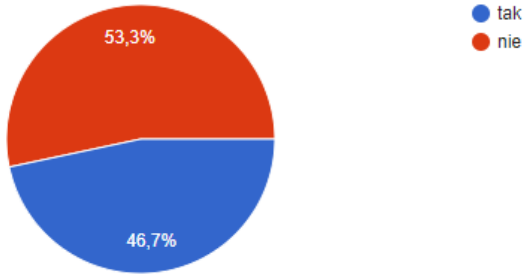
5. Liczysz kilokalorie?

30 odpowiedzi



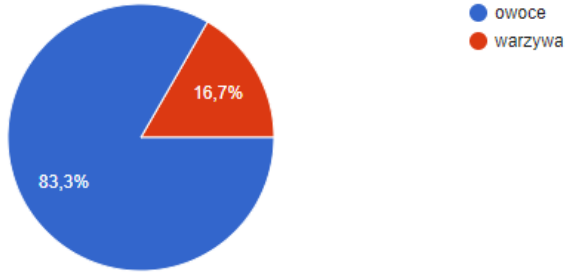
6. Byłeś kiedykolwiek na diecie?

30 odpowiedzi



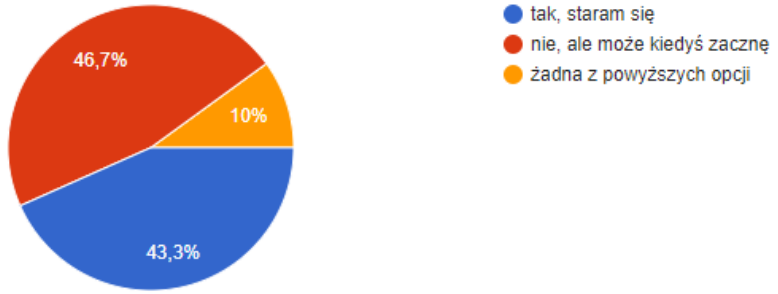
7. Co bardziej lubisz jeść?

30 odpowiedzi



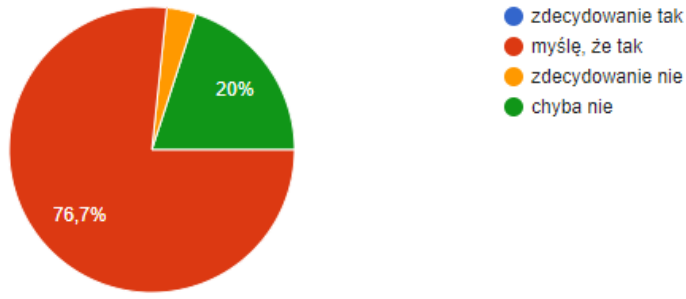
8. Odżywiasz się o regularnych porach?

30 odpowiedzi



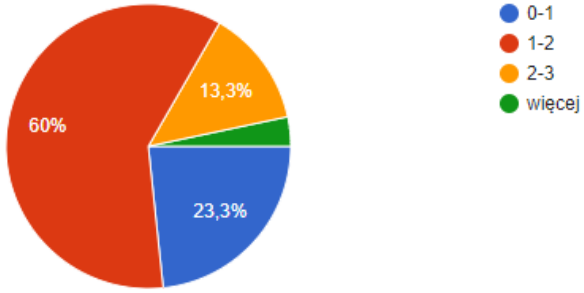
9. Uważasz, że odżywiasz się zdrowo?

30 odpowiedzi



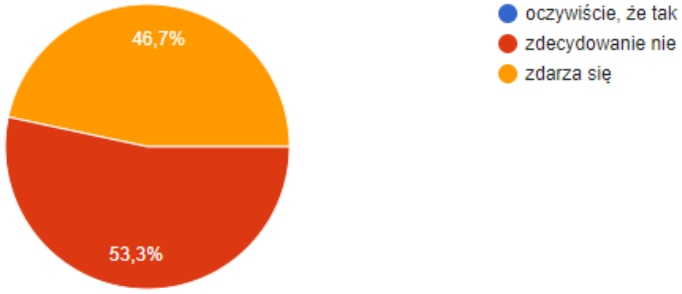
10. Ile dziennie pijesz płynów? (w litrach)

30 odpowiedzi



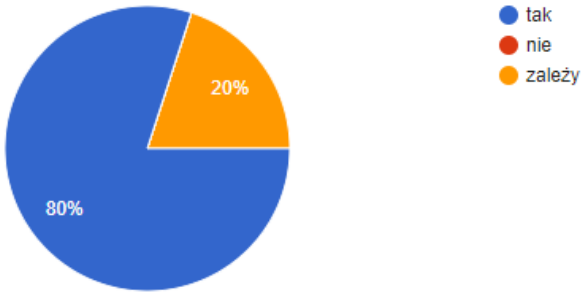
11. Podjadasz w nocy?

30 odpowiedzi



12. Twoim zdaniem, warto się zdrowo odżywiać?

30 odpowiedzi



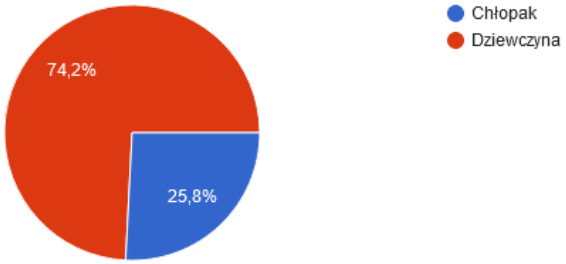
Ankietę przygotowała, przeprowadziła i wyniki opracowała

Olga Krzywańska

Ankieta - Aktywność sportowa u młodzieży

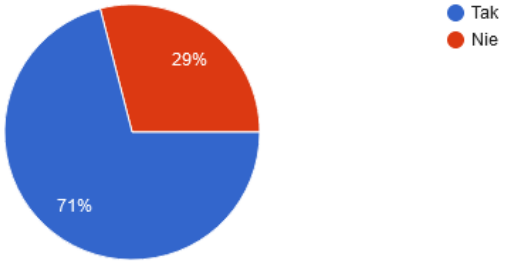
Płeć

31 odpowiedzi



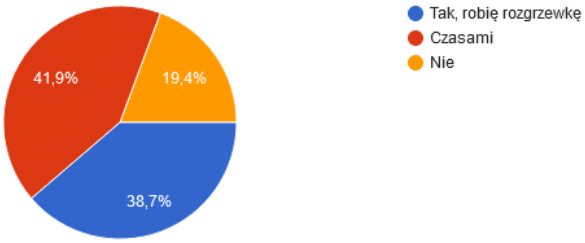
Czy chętnie ćwiczysz na WF-ie?

31 odpowiedzi



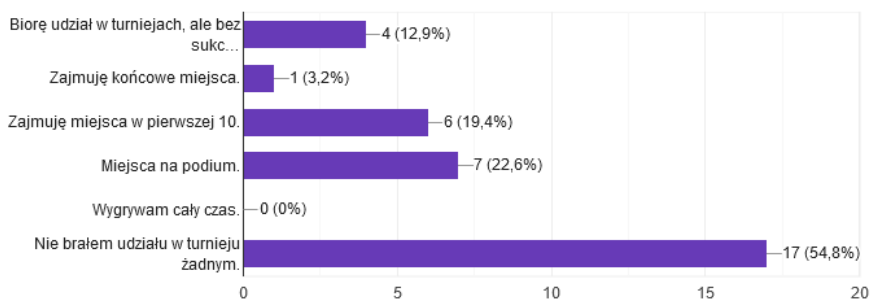
Czy przygotowujesz się do wysiłku fizycznego?

31 odpowiedzi



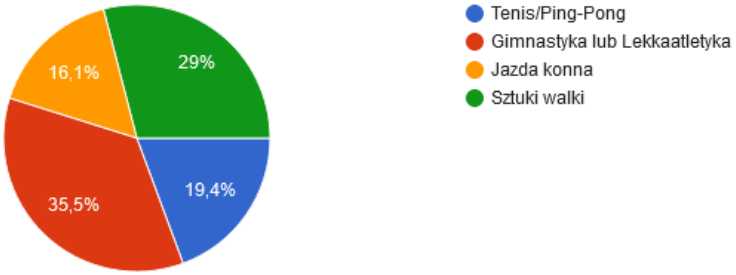
Czy odnosisz jakieś sukcesy w jakiejś dyscyplinie?

31 odpowiedzi



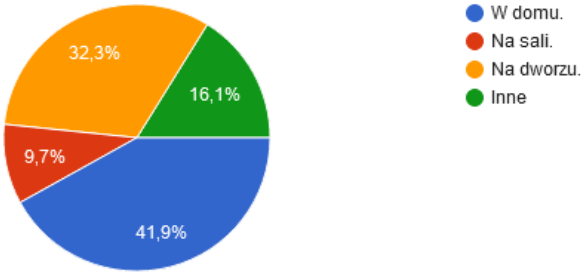
Twój ulubiony sport indywidualny?

31 odpowiedzi



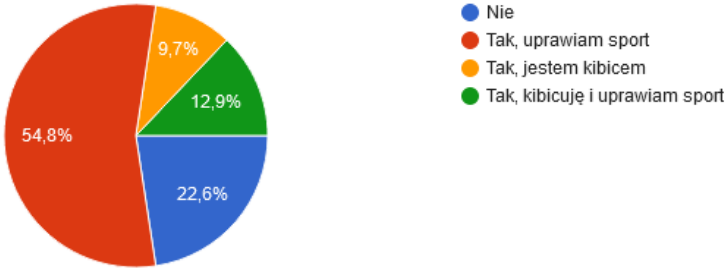
Gdzie najczęściej ćwiczysz?

31 odpowiedzi



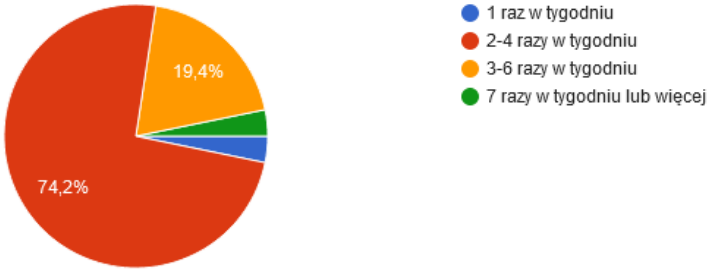
Czy interesujesz się sportem?

31 odpowiedzi



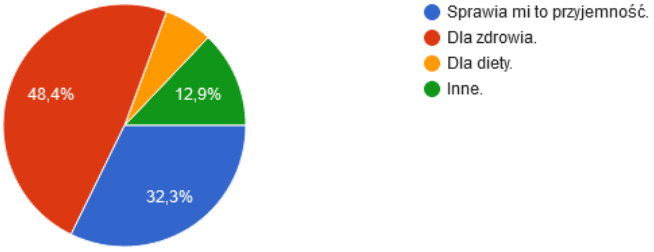
Jak często jesteś aktywny/aktywna fizycznie?

31 odpowiedzi



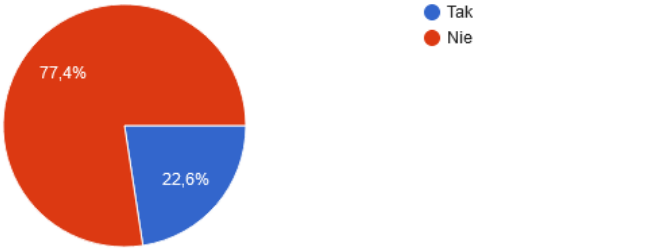
Dlaczego ćwiczysz?

31 odpowiedzi



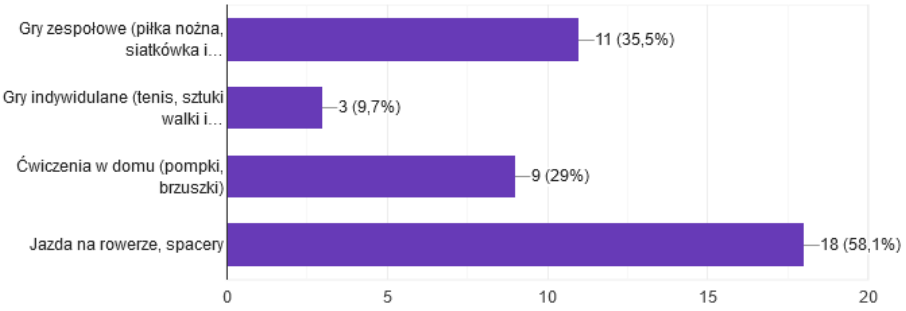
Trenujesz w jakimś klubie?

31 odpowiedzi



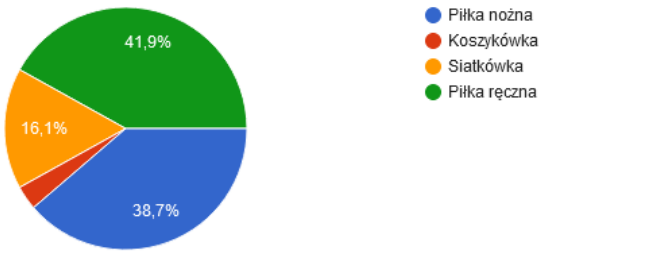
Jaki sport najchętniej uprawiasz?

31 odpowiedzi



Twój ulubiony sport drużynowy?

31 odpowiedzi



Ankietę przygotował, przeprowadził i opracował Mikołaj Krzeptoń

CIEKAWI LUDZIE

ANNA LEWANDOWSKA

Anna Lewandowska to polska sportsmenka i mistrzyni karate. Jest specjalistką od odżywiania, prowadzi blog na temat dbania o zdrowie i figurę 'Healthy Plan by Ann', ale najbardziej znana jest z bycia żoną piłkarza Roberta Lewandowskiego. Pochodzi z Pruszkowa a jej panieńskie nazwisko brzmi Stachurska. Swojego obecnego męża Roberta Lewandowskiego poznała w 2007 roku na wyjeździe studenckim. Para wzięła ślub 22 czerwca 2013 roku. Ma dwójkę dzieci, Laure i Klare.

Anna Lewandowska ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie w 2012 roku, a rok później zdobyła tytuł specjalisty do spraw żywienia. Sportem interesowała się od dziecka, w 2005 roku zaczęła brać udział w zawodach i zdobyła od tego czasu około 20 medali. Anna Lewandowska jest reprezentantką Polski w karate tradycyjnym. Obecnie Anna Lewandowska prowadzi blog, którego tematem jest zdorwy tryb życia. Sportsmenka pisze o fitnessie i zdrowym odżywianiu. Wpisy mają za zadanie motywować I zachęcać do zmiany złych nawyków.

Przemek Kamiński

Każdy wie, że warto dbać o zdrowie!

Ważna jest aktywność fizyczna oraz zdrowe odżywianie.

Z tego powodu warto włączyć do swojej diety następujące produkty:

Tran to tłuszcz otrzymywany najczęściej z wątroby ryb, ale również z tkanki tłuszczowej niektórych ssaków morskich (np. wielorybów lub fok). Najpopularniejszym tranem zażywanym przez ludzi jest tran z wątroby rekina. Znajdują się w nim duże ilości nienasyconych kwasów tłuszczowych, a szczególnie wyjątkowo wartościowych kwasów omega-3, omega-6 i witamin (głównie A i D).

Propolis, nazywany również kitem pszczelim jest wytwarzany przez pszczoły, ale również osy. Kit pszczeli przyspiesza procesy gojenia i regeneracji tkanek w przypadku lekkich oparzeń, opryszczce, paradontozie, owrzodzeniach jamy ustnej i otwartych ran układu pokarmowego. Co ciekawe działa również wspomagająco u chorych na gruźlicę, nowotwór nosa i gardła oraz chorobę wrzodową przewodu pokarmowego.

Tofu to najczęściej stosowany zamiennik mięsa. Jest to twarożek sojowy, który według pewnej legendy został wynaleziony w Chinach w 164 r. p.n.e. Tofu jest źródłem roślinnych tłuszczów nienasyconych i wielu witamin, ale jego smak nie powala na kolana.

Hummus przyrządzany jest z gotowanych i przetartych nasion ciecierzycy lub innych roślin strączkowych. Potrawa wywodzi się z Egiptu i Lewantu. Występuje w wielu wariantach – jako zimna przekąska, spożywana z chlebem pita lub jako dodatek do innych dań. Zasadniczymi składnikami hummusu zwykle są: ugotowana i utarta ciecierzyca lub bób, zmiażdżony czosnek, tahini (pasta sezamowa), oliwa i sok z cytryny oraz przyprawy – niekiedy pietruszka oraz kmin rzymski. Wszystkie składniki są dokładnie razem wymieszane.

Melisa ma wiele nazw ludowych, np. rojownik, pszczelnik, matecznik, starzyszek, cytrynowe ziele. Melisa działa uspokajająca i koi nerwy. Zmniejsza bezsenność i stany lękowe, pomagające w depresji oraz nerwicy oraz gazy i wzdęcia.

Jarmuż to odmiana kapusty warzywnej. Jarmuż jest uważany za bardzo pożywne warzywo zawierające silne przeciwutleniacze i mające właściwości przeciwzapalne. Jest bogatym źródłem witaminy K, witaminy C, a także wapnia.

Ciekawostka - W maju 2010 roku w Libanie został pobity rekord Guinnessa na największą przygotowaną porcję hummusu, która ważyła aż 4090 kg.

Guacamole jest wykonywane z jednego z najzdrowszych owoców, czyli awokado. To przygotowania guacamole potrzebne są: awokado (3 szt.), czerwona cebula (0.25 szklanki), czosnek (2 ząbki), limonka (1 szt.), sól (szczypta), tabasco (5 kropli), papryka chili (szczypta), kolendra (2 łyżki stołowe), pomidor (0.5 szt.). Oczywiście można wykonać je w o wiele prostszej wersji.

Pomelo, a bardziej naukowo pomarańcza olbrzymia. Duża ilość witaminy C zawartej w pomelo poprawia nie tylko odporność, ale również wzmacnia ściany naczyń krwionośnych i pomaga w unormowania ciśnienia krwi - dlatego polecane jest dla osób z chorobami układu sercowo-naczyniowego, a także osobom zmagającym się z nadciśnieniem. Witamina C dodatkowo zwiększa wydolność organizmu, oczyszcza z toksyn, neutralizuje grzyby i poprawia kondycję skóry.

Czym różni się wegetarianizm od weganizmu?

Wegetarianizm - wegetarianie nie jedzą mięsa (w tym ryb i owoców morza), lecz mogą pozwolić sobie na produkty pochodzenia zwierzęcego, ale ich również starają się unikać. Przyczynami przejścia na wegetarianizm najczęściej jest chęć zapobiegania uboju zwierząt oraz dbanie o własne zdrowie.

Weganizm - styl życia, z którego wyłącza się całkowicie mięso oraz produkty pochodzenia mięsnego. Przyczyny najczęściej są takie same jak w przypadku wegetarian.

Mikołaj Krzeptoń

Naturalne antybiotyki

1.Czosnek

2 Cebula

3 Miód

4 Olejek z oregano

5 Ekstrakt y pestek grejpfruta

6 Imbir

7 Żurawina

8 Kapusta

9 Olej kokosowy

10 Naturalny ocet jabłkowy

11 Kurkuma

12 Świeży korzeń chrzanu

13 Propolis (kit pszczeli)

14 Papryka habanero

15 Bazylia

16 Aloes

17 Cytryna

18 Tymianek

19 Szałwia

20 Czystek

21 Cynamon

22 Nagietek

23 Sosna zwyczajna

Natalia Mazur

7 zdrowych nawyków

1. **Pij co najmniej 1,5 l wody dziennie!**
2. **Unikaj słodkości oraz tłustego jedzenia**
3. **Śpij od 8 do 9 godzin w nocy**
4. **Przynajmniej raz na dzień wyjdź na świeże powietrze**
5. **Rano przed śniadaniem uprawiaj 10 minutową jogę**
6. **Myj 2 razy dziennie zęby**
7. **Pamiętaj o przerwach między pracą lub nauką**

Ola Matwij

Ćwicz w domu!

Ćwiczenia w domu to sposób na rozładowanie nadmiaru energii i ważny element w dbaniu o nasze zdrowie. Kiedy pogoda nie sprzyja lub zwyczajnie nie możemy wyjść z domu, wówczas warto podjąć sportowe wyzwanie na miejscu.

Ćwiczenia dla dzieci i dorosłych

1. Pajacyki - to doskonały sposób na rozgrzanie większej ilości mięśni jednocześnie;
2. Podskoki raz na jednej, raz na drugiej nodze - ćwiczenie poprawia koordynację i równowagę;
3. Wymachy ramionami - naśladowanie pływaków to doskonały sposób na przygotowanie dzieci na przyszłe wyprawy na basen;
4. Przysiady - to ćwiczenie trudniejsze, ale doskonale wzmacniające mięśnie dolnych partii ciała;
5. Taniec przy energicznej muzyce - pozwala wzmacniać poczucie rytmu, równowagi i koordynację.

Ćwiczenia rozciągające dla dzieci i ich rodziców

Każdy wartościowy trening należy rozpocząć i zakończyć serią, która wspiera mięśnie. Aby wykonać ćwiczenia rozciągające , nie trzeba zaopatrywać się w żadne sprzęty:

- usiądźcie razem na ziemi i wykonujcie skłony do stóp. Nogi niech będą złączone razem i wyprostowane w kolanach;
- stojąc wykonujcie wypad raz na jedną nogę, raz na drugą;
- siedząc po turecku wyciągnijcie prawą rękę do góry, a następnie skierujcie ją, jak najbardziej w lewą stronę. To samo robimy z drugą ręką;
- spróbujcie złapać swoje ręce za plecami, wykonując tzw. agrafkę;
- wykonajcie ostrożnie kilka obrotów głową w jedną i drugą stronę.

Polecane kanały na YouTube:

1.

wfonline

https://youtu.be/hg_NxIHkBX0

2. ***Fitness Anytime and Anywhere by Marzena***

https://youtu.be/vkwzFVN2Bds

3. ***Anka Dziedzic***

https://youtu.be/CEyba0BvBUE

4. ***Fit dzieciaki w domu***

https://youtu.be/L5HOmkQh4Eo

Marcelina Czerniakowska

Suchary

Po co są białe koty?

- żeby murzyn też miał pecha

Jak powiedzieć statkowi, że nie dostanie jeść?

- promieniejesz

Dlaczego kalendarz spisuje testament?

- bo jego dni zostały policzone

Co jest najbardziej mokrą częścią ciała?

- staw

Jakie jest przeciwieństwo palikota?

- gasipies

Dlaczego ściany nie toczą ze sobą wojen?

- bo pomiędzy nimi jest pokój

Co robi elektryk na scenie?

- buduje napięcie

Co robi krowa w kuchni?

- placki

Jak się nazywa książka o życiu samochodów?

- autobiografia

Dlaczego beton nie ma pracy?

- bo go wylali

Co mówi biolog kupujący telewizor?

- cytoplazma?

Jak czuje się ogórek w śmietanie?

- mizernie

Jak nazywa się impreza dla lam?

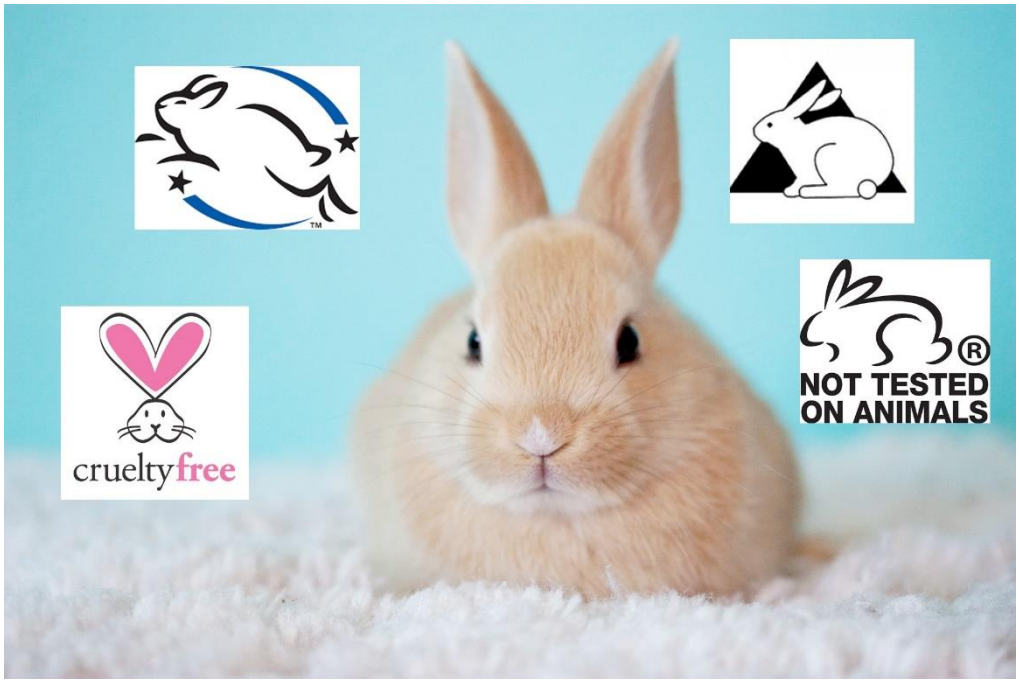
- lamparty

Jak się nazywa osoba, która pielęgnuje Arka?

- pielęgniarka

Natalia Mazur

Naturalne kosmetyki



Testowanie kosmetyków na zwierzętach jest trudną kwestią – głównie ze względu na niejasne oznaczenia czy listy firm, które odpowiadają za ten proceder. Wiele i wielu z nas wciąż nie jest świadomych okrucieństwa wyrządzanego milionom zwierząt w laboratoriach, a ci, którzy są, nie bardzo wiedzą, jak temu zapobiegać jako konsument. Od 2013 roku w krajach Unii Europejskiej i w Wielkiej Brytanii testowanie produktów na zwierzętach jest zakazane. Chiny, choć wciąż stosują tę okrutną praktykę, wydają się powoli iść w stronę zakazu – w 2019 roku oświadczono, że kosmetyki już obecne na rynku nie będą sprawdzane na zwierzętach podczas losowych kontroli bezpieczeństwa produktów. Eksperymenty na zwierzętach wciąż praktykują państwa Ameryki, w których w 2010 roku do testów wykorzystano 1,37 miliona zwierząt. Warto wspomnieć, że wprowadzane regulacje prawne chronią jedynie kręgowce, bezkręgowców zaś nie. Oprócz czytania składu chemicznego kosmetyku, warto równie zwrócić uwagę na to, co często pozostaje przez na całkiem ignorowane – symbole graficzne na kosmetykach. Obrazki, na które zwykle nie zwracamy uwagi, dostarczają również wielu ciekawych informacji. Wskazują na długość terminu ważności, sposób badań nad kosmetykiem, informują o jego wpływie na środowisko oraz o surowcach użytych do jego produkcji. Zwracajmy uwagę nie tylko na treść etykiety, ale również na symbole na kosmetykach. Dzięki temu, będziemy mogli naprawdę świadomie robić zakupy.

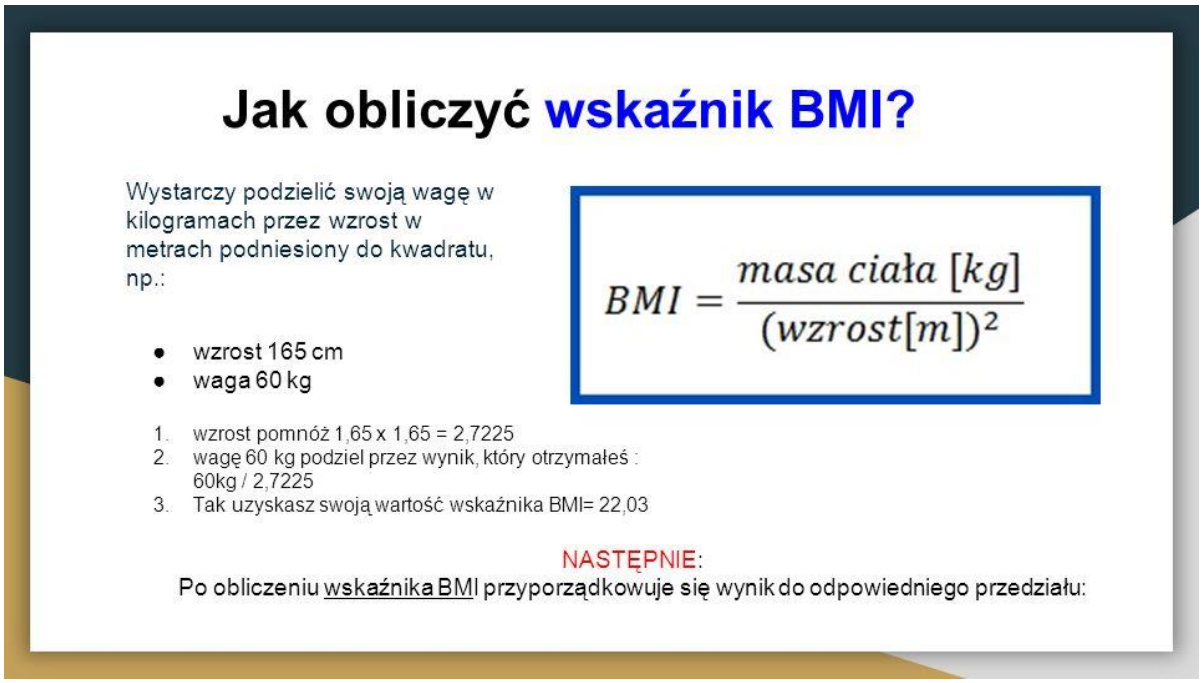
Izabela Stęchła

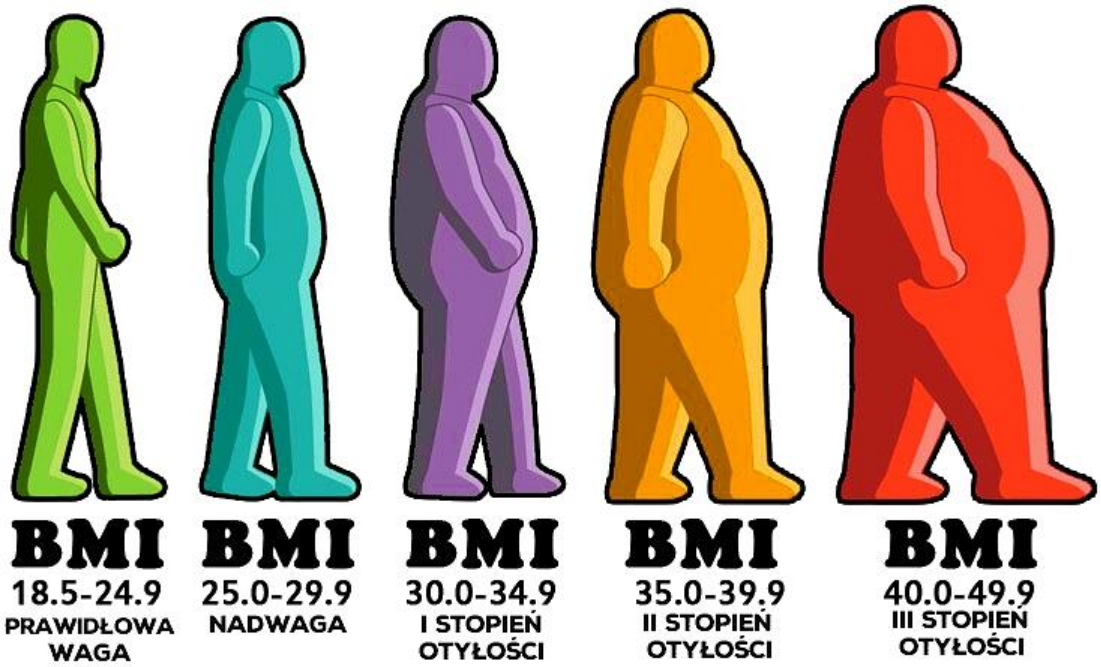
Co to jest BMI?

Wskaźnik masy ciała (*body mass index*, **BMI**) – współczynnik powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach. Wskaźnik BMI pomaga ocenić, czy nasza waga jest prawidłowa, czy nie jesteśmy za chudzi lub może mamy nadwagę.

Utrzymanie prawidłowej wagi ciała jest bardzo ważne dla zdrowia.

Otyłość prowadzi do wielu chorób.





Klasyfikacja masy ciała osób dorosłych na podstawie BMI[				
	Kategoria	**BMI (kg/m²)**	**Waga ciała**	**Ryzyko chorób towarzyszących otyłości**
	wygłodzenie	< 16,0	niedowaga	minimalne, ale zwiększony poziom wystąpienia innych problemów zdrowotnych
	wychudzenie	16,0–16,99		
	niedowaga	17,0–18,49		
	pożądana masa ciała	**18,5–24,99**	optimum	minimalne
	nadwaga	25,0–29,99	nadwaga	średnie
	otyłość I stopnia	30,0–34,99	otyłość	wysokie
	otyłość II stopnia (duża)	35,0–39,99		bardzo wysokie
	otyłość III stopnia (chorobliwa)	≥ 40,0		ekstremalny poziom ryzyka

Obliczanie BMI nie jest trudne, ułatwiają je specjalne kalkulatory BMI!

Znajdziecie je na wielu stronach internetowych także na stronie www.trzymajforme.pl

Wpisujecie wtedy tylko swoją wagę i wzrost i od razu otrzymujecie wynik.

UWAGA: powyższe tabele dotyczą tylko starszej młodzieży i dorosłych, nie można za ich pomocą obliczać prawidłowej masy ciała u dzieci.

W każdym wieku należy dbać o swoje zdrowie. Już teraz „pracujemy” nad swoją przyszłością.

Otyłość i nadwaga w młodym wieku mogą niestety przyczynić się do powstawania wielu poważnych chorób w dorosłym życiu.

Świąteczne dni

21 marca – pierwszy dzień wiosny

28 marca – Niedziela Palmowa, zmiana czasu z zimowego na letni

1 kwietnia – prima aprilis

2 kwietnia – Wielki Piątek

4 kwietnia – Wielkanoc

5 kwietnia- Poniedziałek Wielkanocny (oblewany poniedziałek)

Z okazji Świąt Wielkanocnych

Wszystkim Czytelnikom naszej gazetki Pegaz

życzymy:

zdrowia, zdrowia, zdrowia,

zakończenia pandemii i powrotu do normalności,

radości i uśmiechu,

wielu szczęśliwych chwil w rodzinnym gronie,

smacznego jaka i mokrego dyngusa,

zabawy, szczęścia i słońca.

Redakcja

Wesołych Świąt