

Michalina Wojtkiewicz, Dominik Jelito, Mateusz Judziński

„Szkolne echo”

Zdrowy styl życia



Zdrowy styl życia to bardzo ogólne stwierdzenie. Obejmuje ono między innymi wysoki poziom energii, jasność umysłu, odporność na choroby, równowagę emocjonalną, czyli w skrócie długie i spokojne życie. Zalety dotyczą zarówno organizmu, jak i duszy. W przybliżeniu są to na przykład: czysta cera, wysportowana sylwetka, lepsza kondycja, dobre samopoczucie lub zorganizowana przestrzeń umysłowa. Jeśli cierpisz na brak niektórych z powyższych cech – zachęcam do przeczytania następujących artykułów, które mogą ci pomóc sobie z tym poradzić.

Głos eksperta

Zapytaliśmy Pani Stanisławy Szewczyk, naszej szkolnej wuefistki, o rady dla uczniów, którzy wciąż aktywnie chcieliby spędzać czas, ale utrudnia im to pandemia. Oto odpowiedź: „Na pewno trzeba ćwiczyć na lekcjach, oglądając te krótkie filmiki, które są puszczane przez Internet. Są one świetnie zrobione. Tj. minimum aktywności fizycznej. Zalecany jest również ruch na świeżym powietrzu: spacer, jazda na rowerze, itp. Oczywiście po południu, po zdalnych lekcjach. Poza tym można w Internecie wyszukiwać przepisy na posiłki niskokaloryczne i bogate w witaminy niezbędne w czasie pandemii.”



Ciekawostka:

Spożywanie posiłków w pośpiechu zwiększa tkankę tłuszczową.

Wynika to z tego, że szybkie jedzenie sprzyja nadmiernej konsumpcji pokarmu.





Naukowcy z Tajwanu są zdania, że 13-minutowy spacer dziennie może nawet wydłużyć życie o 3 lata.

Ważnym aspektem zdrowego stylu życia jest ruch.

Wielu wydaje się jednak, że zachowanie pewnych norm spalania kalorii i tym samym tkanki tłuszczowej jest trudne oraz bardzo męczące. Wynika to z wizji długich treningów na siłowni, które stają im przed oczami, gdy słyszą o zdrowym postępowaniu. Prawda jest natomiast zupełnie inna. Ruch to pojęcie obszerne, posiadające dużo odnóg. Tak naprawdę jest to bardzo przyjemne zajęcie, jeśli porusza się w sposób, w jaki się lubi. Możliwości jest wiele. Spacer, pływanie, biegi, gry zespołowe, taniec, jazda na rowerze, deskorolce, rolkach czy wrotkach. Najlepiej jest sprawdzić każdą opcję i zająć się tym, co najbardziej przypadnie Ci do gustu!

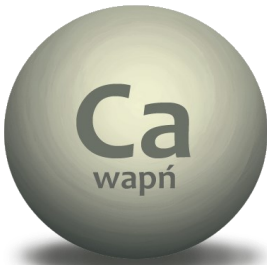


W naszej szkole również jest wiele sposobów poruszania się. Pomijając wychowanie fizyczne, możliwości to dla przykładu mażoretki, czyli grupa taneczno-akrobatyczna dziewcząt lub sztuki walki – judo i zapasy. W samym Gogolinie opcji także jest niemało. Znajduje się tu pływalnia i korty tenisowe, a w sąsiedniej szkole kilka razy w tygodniu odbywają się zajęcia sportowo-rekreacyjne. W dodatku miasto posiada wiele pięknych parków idealnych na spacer lub ćwiczenia jazdy na deskorolce, wrotkach albo, bardziej pospolicie, na rowerze.

Krzyżówka



1 P I E T R U S Z K A
 2 K O S Z Y K Ó W K A
 3 W
 4 S A L M O N E L L O Z A
 5
 6 B U L I M I A
 7 S K R Y W I E N I E B O C Z N E K R Ę G O S Ł U P A
 8 W E G A N I Z M
 9
 10 N I



1Kilkupiętrowy trójkąt pokazujący, jakie pożywienie powinno się spożywać, by utrzymać zdrowy organizm.

2. Gra zespołowa polegająca na wrzuceniu piłki do kosza przeciwnika.

3. Składnik mineralny występujący głównie w mleku, serach i jajkach.

4. Warzywo z najwyższą ilością witaminy C.

5. Zatrucie pokarmowe wywołane bakteriami Salmonelli.

6. Witamina występująca głównie w drożdżach, fasoli i orzechach.

7. Skrzywienie boczne kręgosłupa.

8. Dieta wykluczająca wszelkie produkty pochodzące od zwierząt.

9. Choroba polegająca na nadmiernym objadaniu się, a następnie zwracaniu pożywienia.

10. Sport wymagający raket i małej piłeczki.

Oczywiście poza wymienionymi na stronie 3. możliwościami poruszania się wciąż, jeśli jest to dla Ciebie wygodne, możesz pozostać przy tradycyjnych ćwiczeniach na poszczególne partie ciała. Poniżej znajdziesz instrukcję przyjemnego treningu na kręgosłup.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń rozgrzej się!

1. W klęku podpartym unieś głowę, a następnie opuść ją, robiąc "koci grzbiet".
2. W klęku podpartym ściągnij łopatki i, siedząc na piętach, staraj się wyciągnąć ręce jak najdalej w przód.
3. W klęku podpartym prawą rękę wyciągnij do przodu, a lewą nogę w tył i na odwrót.
4. Leżąc na brzuchu na podpartych rękach, staraj się jak najbardziej wyciągnąć do tyłu, prostując łokcie.
5. Leżąc na brzuchu, podnieś głowę i ręce jak najdalej przed siebie w powietrzu, ale brzuch i nogi dociskaj do powierzchni. Ostatnie pięć ćwiczeń wykonaj, leżąc na plecach.
6. Złącz stopy, rozstaw kolana jak najszerzej i staraj się zbliżyć stopy jak najbliżej tułowia.
7. Przyciągnij kolana do brzucha i obejmij rękami, a następnie zrób tzw. kotskę.
8. Podnieś nogi oraz głowę i prostymi rękami, sięgaj w kierunku stóp.
9. Ugnij kolana oraz podnieś głowę oraz ręce jak najwyżej i jak najdalej za siebie.
10. Unieś biodra, plecy wciąż dociskając do podłogi i pozostań w tej pozycji



Ciekawostka – Przeciętne zapotrzebowanie kaloryczne dla chłopca w wieku 13-15 lat wynosi od 2600 do 3450 kalorii dziennie. Dziewczyny powinny natomiast spożywać od 2100 do 2800 kalorii każdego dnia.

W zachowaniu zdrowego stylu życia może nam pomóc nawet tak zwyczajny przedmiot jak telefon komórkowy, a dokładniej bezpłatne aplikacje, które bez problemu możesz zainstalować.

Jest to na przykład

Pedometer & Step Counter to aplikacja pozwalająca głównie na liczenie kroków z całego dnia i kalorii przy tym spalonych.

YAZIO polega na zapisywaniu spożytych posiłków każdego dnia. Aplikacja policzy też za Ciebie kalorie.

Endomondo zapisuje trasę, którą udało Ci się przebyć, mierzy jej długość oraz liczy kalorie spalone np.: podczas wycieczki

FatSecret to licznik kalorii który również monitoruje twoją dietę w celu Utraty Wagi.



Ciekawostka

Niskie spożycie kwasu omega-3 wiąże się z niższym IQ, depresją, różnymi zaburzeniami psychicznymi, chorobami serca i wieloma innymi poważnymi chorobami.

Innym ważnym aspektem zdrowego stylu życia, o którym na pewno każdy słyszał jest rozsądne odżywianie. Czy na pewno musimy wykluczać słodycze, przekąski i wszystkie ulubione produkty, by uznać się za godnego miana zdrowego człowieka? Odpowiedź brzmi: absolutnie! Aby pozostać przy nieskazitelnym organizmie, a także szczupłej sylwetce wystarczy

1. **Odżywianie się regularnie jest również niesamowicie znaczące. Najlepiej postawić na pięć posiłków dziennie z równomiernymi kilkugodzinnymi przerwami.**

2. **Różnorodność posiłków wzbogaca twoją dietę o nowe ważne dla zdrowia witaminy i składniki odżywcze.**

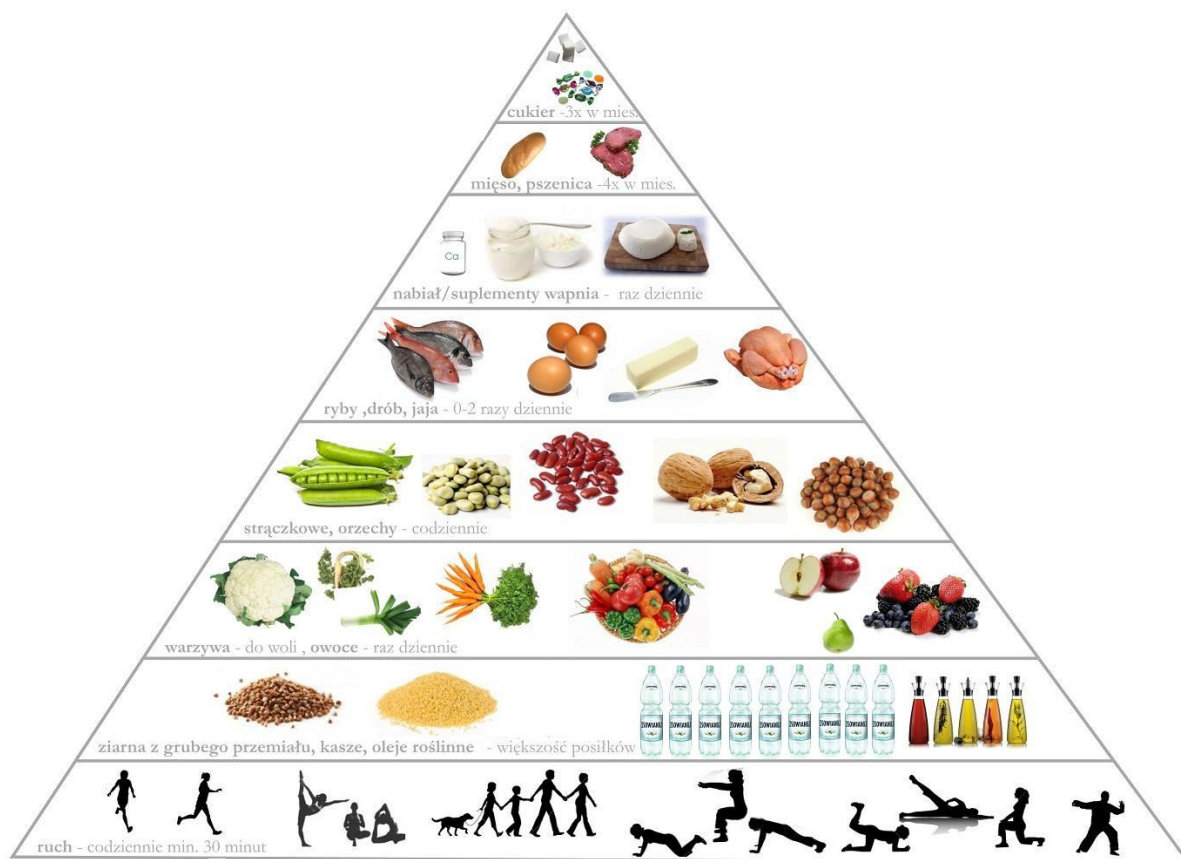
3. **Spożywanie dużej ilości owoców i warzyw wydaje się być przereklamowanym hasłem każdej kampanii związanej ze zdrowym odżywianiem, ale naprawdę jest to bardzo ważne. Produkty te zawierają bowiem dużą ilość witamin potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania Twojego organizmu.**

4. **Picie wody! Dorosły człowiek składa się w około 72% z tej substancji. Dlatego też spożywanie jej jest tak fundamentalne. Nawet lekkie odwodnienie może prowadzić do dla przykładu braku apetytu, senności lub problemów ze skupieniem i zdekongrowania.**

5. **Unikanie soli to często pomijany punkt, ale także priorytetowy. Sól nie jest zbyt zdrowa dla rozwoju organizmu.**

Ciekawostka – Najlepiej zawsze wybierać owoce i warzywa sezonowe, dlatego w grudniu polecamy zakup gruszek oraz dyni!

Piramida zdrowego żywienia. Brzmi jak podstawy, o których każdy kiedyś słyszał, ale mało kto naprawdę się nad tym zastanowił i zaczął stosować w codziennym spożywaniu posiłków.



Mimo prymitywnej opinii na ten temat, jest to naprawdę ważny element naszej diety. Piramida to graficzny opis różnych grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro, tym mniejsza powinna być ilość i częstotliwość spożywanych wytworów. Na samej górze znajdują się więc produkty takie jak olej i orzechy. Są one bowiem bogate w tłuszcze, których dostatku nasz organizm nie powinien otrzymywać. Drugi najwyższy szczebel to produkty, których często nadużywamy – mięsa. Warto aby zamiast czerwonego mięsa, które powinniśmy jeść sporadycznie – pojawiały się w diecie nasiona roślin strączkowych, ryby, jaja, chude mięso. Dalej znajduje się nabiał. Jest on ważny z powodu dużej ilości białka, którego potrzebujemy w niemałej ilości każdego dnia. Dość nisko piramida przedstawia produkty zbożowe. Następnie owoce i warzywa, których nasz organizm potrzebuje niesamowicie wiele do prawidłowego rozwoju. U podstawy diety znaleźć można aktywność fizyczną, która wymaga na jest od nas w największej ilości.

Pozostał jeszcze jeden wartego wspomnienia aspekt zdrowego stylu życia. W prawidłowym działaniu naszego organizmu czasem mogą pojawić się pewne usterki spowodowane niewłaściwymi substancjami, które możemy spożywać na przeróżne sposoby. Należą do nich między innymi papierosy, coraz popularniejsze także e-papierosy, narkotyki czy alkohol. Są one niezwykle szkodliwe dla organizmu, choć każdy działa nieco inaczej. Po papierosy sięgają obecnie coraz to młodsze osoby, częściej przerzucając się również na e-papierosy. Wydaje im się, że te drugie są zdrowsze. Oba jednak wyniszczają głównie płuca w niewiarygodny sposób i wcale nie tak powoli skracają życie. Palacze są również dużo bardziej podatni na różnorakie nowotwory. Narkotyki działają zarówno na ciało, jak i na umysł, co czyni je wyjątkowo niebezpiecznymi. Alkohol pozostawia wiele urazów ciała, a w nadmiernej ilości może prowadzić do ciężkich chorób. Każda z tych używek może prowadzić również do uzależnień, które zostawiają wiele krzywd w całym organizmie.

Drogi czytelniku, mamy nadzieję, że wciąż z nami jesteś i nauczyłeś się czegoś nowego na temat zdrowego stylu życia. Teraz, jak zazwyczaj, przedstawiamy krótką notkę meteorologiczną dotyczącą grudnia oraz ogłoszenia.

Temperatura i pogoda

Grudzień na Opolszczyźnie zapowiada się optymistycznie. Możemy spodziewać się temperatury przeciętnej dla tego miesiąca, czyli około o stopni Celsjusza w dzień i kilka stopni na minusie po zachodzie słońca. Opady będą raczej niewielkie, porównywalne do poprzednich lat.

Ogłoszenie

W związku z pandemią nie posiadamy ogłoszeń od uczniów, z wiadomych przyczyn, dlatego krótko przedstawimy tylko obecne wytyczne na temat Covid-19.

- Wymagana odległość między pieszymi to 1,5 metra z wyjątkami;**
- Obowiązuje zasłanianie nosa i ust w miejscach publicznych również z wyjątkami;**
- Dzieci i młodzież poniżej 16. roku życia w godzinach od 8.00 do 16.00 mają prawo przemieszczać się jedynie w obecności rodzica lub opiekuna. Zasada ta nie obowiązuje sobót i niedziel;**
- Placówki edukacyjne są zamknięte, a nauczanie zdalne trwa na chwilę obecną do 17 stycznia 2021 roku.**