



# COSMOS 16/2016

REDAKCJA: **Wiktoria Urbańska** –redaktor **naczelny**, **Julka Talaśka**, **Sylwia Bięńki**, **Marcel Józwiak**,  
**Justyna Nowaczek**, **Maciej Węglarz**, **Sylwia Cierpicka**

Opiekun: **Alicja Ratajczak**

**„Szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie,  
jako smakujesz, aż się zepsujesz...” - Fraszka Jana  
Kochanowskiego**

**pt. „Na zdrowie”**

**ŻYJ ZDROWO NA SPORTOWO!**

**Dlaczego warto uprawiać sport?**

To bardzo proste pytanie! Sport, czyli aktywność ruchowa ma wiele korzyści, jedną z nich jest poprawa naszej kondycji, sprawności fizycznej i odporności organizmu. Dzięki ćwiczeniom możemy wymodelować swoją sylwetkę, zwiększyć masę mięśniową, czy też uwydatnić mięśnie "rzeźbiąc je". Mówiąc prościej: same korzyści!

Jak powinniśmy ćwiczyć, aby było to efektywne i zdrowe?

Jak mówi mądre przysłowie: "co za dużo, to niezdrowo". Nigdy nie powinniśmy przesadzać z wysiłkiem fizycznym, nie nadwyręzać się i nie narażać na problemy zdrowotne. Pamiętajmy, że zdrowie jest

najważniejsze. Jedni mogą ćwiczyć codziennie po kilka godzin, inni zaś potrzebują więcej czasu na regenerację i odpoczynek. Nigdy nie zmuszajmy się do czegoś, bo może nam to tylko zaszkodzić.

Jak wybrać sport odpowiedni dla nas?

Przede wszystkim powinniśmy robić to co lubimy i co sprawia nam przyjemność! Zawsze mierzymy siły na zamiary. Należy także pamiętać o dobieraniu rodzaju ćwiczeń, ich intensywności i częstotliwości indywidualnie do siebie. Możemy także zapytać się o poradę u specjalnych prywatnych trenerów, którzy na pewno dobrać nam odpowiedni zestaw ćwiczeń, czy wskażą sport, do którego mamy predyspozycje.

„O zdrowym stylu życia”  
Opracowała Sylwia Cierpicka

**W tym wydaniu gazetki zamieszczamy zestaw ćwiczeń do ogólnego rozwoju mięśni całego ciała, mamy nadzieję, że wykorzystacie je przy swoim treningu. Życzymy dobrze i aktywnie spędzonego czasu!**

W dniu 08.03.2016r. Uczniowie klasy 2b przeprowadzili wywiad z dentystą odnośnie zdrowego stylu życia w żywieniu.



**1) Od czego zależy stan naszego zdrowia?**

To obszerne pytanie! Geny, środowisko naturalne, praca itd. Ale zakładamy że chodzi o żywność. Naturalnie że wszystko co spożywamy jest przetwarzane w naszym ciele i wpływa na nasze zdrowie. Dlatego musimy spożywać produkty ekologiczne, świeże i zdrowo przyrządzone, jak i również utrzymujące harmonię w naszym ciele. Tylko na te pytanie można by napisać książkę.

**2) Czy zaleca Pan 5 posiłków dziennie?**

Tak, jest to idealna ilość posiłków dla zdrowego człowieka.

**3) Jaka jest zależność między zdrowymi zębami a dietą?**

Zdrowe zęby to zdrowe ciało! Trawienie zaczyna się w ustach, a nie w w żołądku. Zdrowe zęby gwarantują że damy radę dobrze pogryść jedzenie, a to gwarantuje dobre trawienie. Zdrowe zęby uporają się z twardszym posiłkiem co dobrze wpływa na ilość i jakość śliny.

Według szwedzkich badań człowiek bezzębny żyje 10 lat krócej od człowieka który je ma.

**4) Jakie są przyczyny próchnicy?**

Główną przyczyną próchnicy są wyłącznie bakterie Lactobacillus i Streptococcus Mutans. Bez nich rozwój próchnicy jest niemożliwy. A potem Przyczyną próchnicy są węglowodany które są przerabiane przez bakterie, a produktem tego procesu są m.in. kwasy które są w stanie rozpuścić substancje zębne (szkliwo i zębiny). Dodatkową przyczyną próchnicy mogą być zchorzenia ślinianek przez co zęby tracą swą ochronę - ślinę.

**5) Czy próchnicę wywołuje cukier?**

Tak, ale tylko jeżeli człowiek posiada bakterie próchnicze.

**6) Czy żucie gumy jest zdrowe?**

Tak ale w umiarze. 1-2 gum na dzień. Nadmierne żucie gumy powoduje przeciążenie stawów żuchwy i jej możliwe uszkodzenie.

**7) Jak ma wyglądać zdrowe śniadanie? Ma być urozmaicone i pożywne.**

Anegdota głosi, że śniadanie ma się zjeść jak cesarz, obiad jak król, a kolacje jak żebrak.

**8) Jak powinien wyglądać i kiedy jeść ostatni posiłek?**

Ostatni posiłek czyli kolacja powinna być zkonsumowana co najmniej na 2-3 godziny przed pójściem do łóżka. Kolacja ma być lekko strawna, czyli ograniczona w ilości potraw i jej wielkości. Żadne ciężko strawne potrawy nie powinny się znaleźć w wieczornym jadłospisie np. schabowy.

**9) Czy picie napojów typu coca-cola /pepsi szkodzi?**

Napewno szkodzi w 100% na zęby, ponieważ wartość pH jest bardzo niska i zawiera kwas, a poza tym zawiera bardzo dużo cukru, przez co szkodzi na zęby i ogólnie całemu ludzkiemu organizmowi.

**10) Czy ma znaczenie jaką wodę pijemy gazowaną czy niegazowaną?**

Tak ma to znaczenie ponieważ dwutlenek węgla zawarty w wodzie ulega przekształceniu na słaby kwas węglowy, który obniża wartość pH w jamie ustnej. Co teoretycznie wpływa na demineralizację szkliwa i większe ryzyko próchnicy. Część wód mineralnych ma bardzo niską wartość pH, UWAGA! Jest lista w internecie. U nas najlepiej pić wodę z kranu, tanio i dobrze.

**11) Jak często i w jakich ilościach spożywać słodycze?**

Według szwedzkich badań to 1 raz w tygodniu max. 1-2 godziny na raz, ilość wtedy nie

ma znaczenia. To tzw. lordagsgodis = sobotnie słodczyce.

### **12) Zdrowa dieta w praktyce. i przykłady**

Zobacz punkt „1”. To oznacza 5 posiłków dziennie, rozłożonych w miarę równo. Posiłki mają się składać z ekologicznego, świeżego i zdrowo wyprodukowanego jedzenia, bez składników chemicznych. Te produkty mają być całkowicie bez cukru lub z minimalną jej ilością.

Uwaga na cytrynę ponieważ picie 5 minut wody z

dotądkiem cytryny niszczy 20 dni fluoryzacji! Chipsy są węglowodanami przekształconymi w fabryce, tak że bakterie rozkładają je jak CUKRY = próchnica. Wszystkie napoje słodkie typu soki, nektary, słodzone wody to jest bardzo szkodliwe dla zębów i naszego organizmu. Nadaje się tylko do śmieci.

Dobrze jest jeść na śniadanie owsiankę ze świeżymi owocami. To powoduje że nie jesteśmy szybko głodni a jemy zdrowo. Ważne by jedzenie było w jednym posiłku urozmaicone np. Obiad, mięso,

warzywa, węglowodany (ziemniaki).

Moje posiłki w Waszym wieku. Śniadanie - chleb, masło, szynka, żółty i biały ser, czasami dżem, herbata z cukrem. Obiad- ziemniaki, mięso, warzywa, kompot. Kolacja- chleb, kiełbasa, warzywa, herbata z cukrem. Dzisiaj i po studiach odżywiam się lepiej, zdrowiej.

Pozdrawiam i życzę powodzenia w zdrowym odżywianiu się.

**Grzegorz**      **Wacław/lekarz stomatolog**

## PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA NA 18. FESTYNIE SZKOLNYM

7 maja na boisku szkolnym odbył się już 18. Festyn szkolny, na którym promowaliśmy również zdrowy styl życia i aktywność ruchową.



Na festynie swój układ przedstawiły szkolne cheerliderki

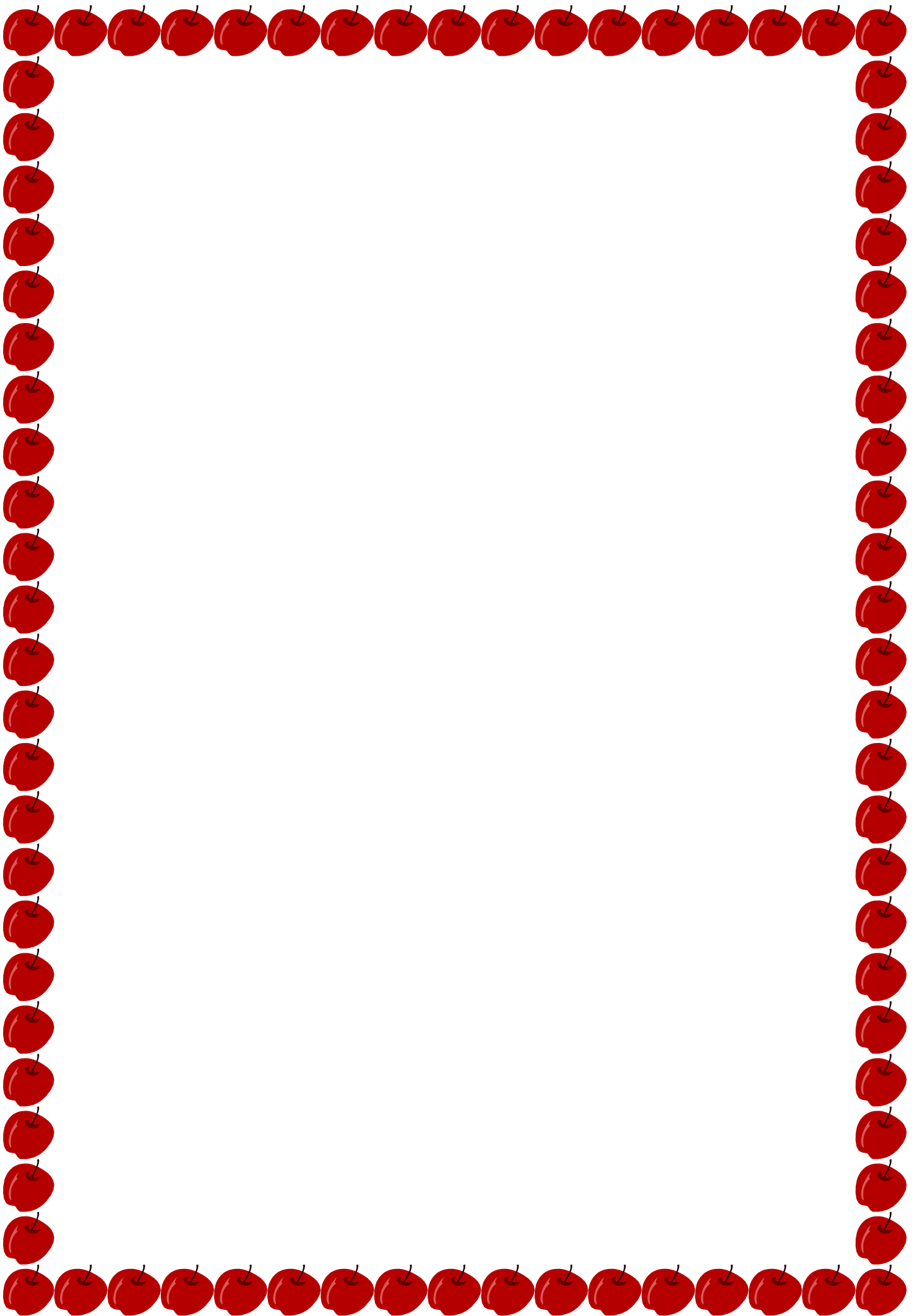


Zorganizowaliśmy także strefę sportową i klub fitness

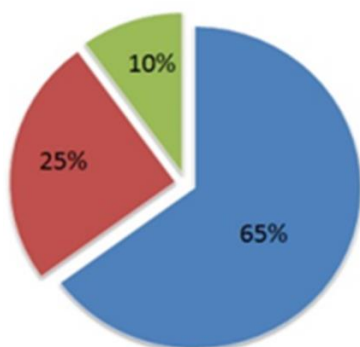


A oto niesamowite wyczyny uczniów naszej szkoły  
Nawet pani pedagog jak zwykle dawała dobry przykład





## Sukces w Odchudzaniu:



- dieta
- aktywność
- suplementy

### Sport w poezji

Skok o tyczce - Kazimierz Wierzyński

Już odbił się, już płynie! Boską równowagą

Rozpina się na drzewcu i wieje jak flagą,

Dolata do poprzeczki i nagłym trzepotem

Przerzuca się, jak gdyby był ptakiem i kotem.

Zatrzymajcie go w locie, niech w górze zastygnie,

Niech w tył odrzuci tyczkę, niepotrzebną dźwignie,

Niech tak trwa, niech tak wisi, owinięty chmurą,

Rozpylony w powietrzu, leciutki jak pióro.

Nie opadnie na siłach, nie osłabnie w pędzie,

Jeszcze wyżej się wzniesie nad wszystkie krawędzie.

Odpowie nam z wysoka, odkrzyknie się echem,

Że leci prosto w niebo, jest naszym oddechem.

Henryk Sienkiewicz

„Stygnęliśmy kiedyś z rycerstwa, siły, odwagi.

Dziś, żyjąc w odmiennych warunkach,

Winniśmy na sportowych gruntach

Pielęgnować i rozwijać powyższe cechy”.

### Cytaty sportowców

"Nie ma osób perfekcyjnych, grających bezbłędnie. Cały czas trzeba pracować."

Paweł Zagumny

"Nie mogąc dać ludziom wolności i dobrobytu, decydenci dawali im igrzyska. Wszystko zmieniło się wraz z upadkiem tamtego systemu. Nagle zaczęliśmy traktować sport jako margines życia publicznego. I to był nasz wielki błąd."

Zbigniew Boniek

"Każde miejsce, poza pierwszym, jest słabe."

Robert Kubica

"Zrobiłem to i teraz wiem, że Dakar jest jak choroba, jak narkotyk - uzależnia od pierwszego razu i nie można się z niego wyleczyć."



Krzysztof Hołowczyc

"To jest tylko sport. Nigdy nie ma pewnych zwycięstw."

Krzysztof Hołowczyc

"Granice [możliwości] tak jak strach są często iluzją."

Michael

Jordan

"Trening, odpoczynek, trening i mecz. Tak przez 20 lat. Co będzie, jak tego zabraknie? Niestety, pustka."

Zbigniew Bartman

"Nieważne z kim, nieważne w jakich okolicznościach, w jakiej dyspozycji, jakiej jest to rangi. Ważne żeby ten mecz wygrać."

Zdzisław Ambroziak

### Zdrowo i smacznie

Czy jedzenie może być zdrowe i smaczne równocześnie?

Oczywiście, że tak! W tym wydaniu przedstawimy wam, czytelnikom, kilka przepisów na pyszne, szybkie, łatwe i przede wszystkim zdrowe śniadanie

## **Makaron zapiekany z jabłkami**

### Składniki:

Mała miska makaronu "spagetti"

4 Średniej wielkości słodkie jabłka

Jedno jajko

Cynamon

Masło/margaryna

Bułka tarta

### Sposób przygotowania:

Jabłka obieramy, kroimy na ćwiartki i zcieramy na tarce o dużych oczkach. W osobnej miseczce rozbijamy jajko. Do wcześniej ugotowanego makaronu dodajemy jajko, a następnie wszystko dokładnie mieszamy. Następnie łączymy makaron i jabłka.

Dodajemy cynamonu do smaku i dokładnie mieszamy. Patelnię smarujemy masłem i obsypujemy bułką tartą. Makaron z jabłkami przekładamy na patelnię. Pieczemy do momentu aż bułka lekko zbrązowieje i zapiecze się z makaronem.

Wspaniałe do jedzenia na ciepło i na zimno, idealne na śniadanie lub smaczny deser!

Naleśniki czekoladowe (bez tłuszczu i jaj)

### Składniki:

Mąka graham (typ 1850) - 1,5 szklanki

Mąka kukurydziana - 5 łyżek

Mleko 1,5% (może być również napój roślinny w wersji wegańskiej) - 1,5 szklanki

Woda - 1,5 szklanki

Kakao - 2 łyżki

Olej rzepakowy - odrobina do posmarowania patelni

### Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki na ciasto mieszamy ze sobą.

Patelnię smarujemy ręcznikiem papierowym nasączonym odrobiną oleju rzepakowego (tylko przed pierwszym naleśnikiem).

Na mocno nagrzaną patelnię nalewamy porcję ciasta i smażymy z dwóch stron.

Wartość odżywcza jednego naleśnika czekoladowego (bez nadzienia):

Energia: 90 kcal

Białko: 3,6 g

Tłuszcz: 1,2 g

Węglowodany: 18,2 g

Błonnik pokarmowy: 2,3 g

Cholesterol: 1,5 mg

Czekoladowe naleśniki są dobrym źródłem:

Składników mineralnych: wapnia, magnezu, żelaza, cynku

Witamin: kwasu foliowego, B1, B2, B6, PP

### Poezja o zdrowym żywieniu

Zdrowo żyję i jem zdrowo,  
wokół mnie tak kolorowo.

Tu pomarańcz, tam kapusta,

Moja dieta nie jest tłusta.

Jest bogata w witaminy,

to właśnie jedzą zdrowe  
dziewczyny.

Ręka w górę, noga w bok,

Wykonuję żabi skok.

Biegam wkoło i już drugie  
okrążenie leci,

biorą ze mnie przykład wszystkie  
dzieci.

Mniej słodczy, więcej warzyw,  
mniej produktów co się smaży.

Jedz owoce, soki pij,

będziesz wtedy długo żył!

„Warzywa i owoce”.

Czesław Janczarski.

Tu są warzywa i owoce

promienie słońca zamknięte

w jabłkach, gruszkach, śliwkach,

nawet w główkach kapusty.

A cóż dopiero mówić o cytrynach

i pomarańczach,

które mają w sobie blask i gorąco

promieni z dalekich krajów.

Jest tu czerwień pomidorów

I złoto na łuskach cebuli,

spod naci spryskanej wodą

wyglądają marchewki,

jak pomarańczowe

czapki krasnoludków.

Nie sposób wszystkiego opisać.

Proszę, przyjdźcie tu dzisiaj,

żeby zobaczyć, co przywiózł o  
świecie zielony wóz ogrodnika.

