

# Pod okiem Jadwigi nr 7/2018/2019

## Gazetka uczniów Szkoły Podstawowej im. Świętej Jadwigi – Królowej w Dulowej.

*Witajcie!*

Oto kolejny numer naszej szkolnej gazetki  
"Pod okiem Jadwigi".

Ten numer będzie specjalny, znajdziecie w niej mnóstwo informacji na temat zdrowego trybu życia. Pomożemy Wam jak wybierać mądrze i żyć zdrowo. Mamy nadzieję, że spodoba Wam się nasza gazetka. Życzymy miłej lektury!

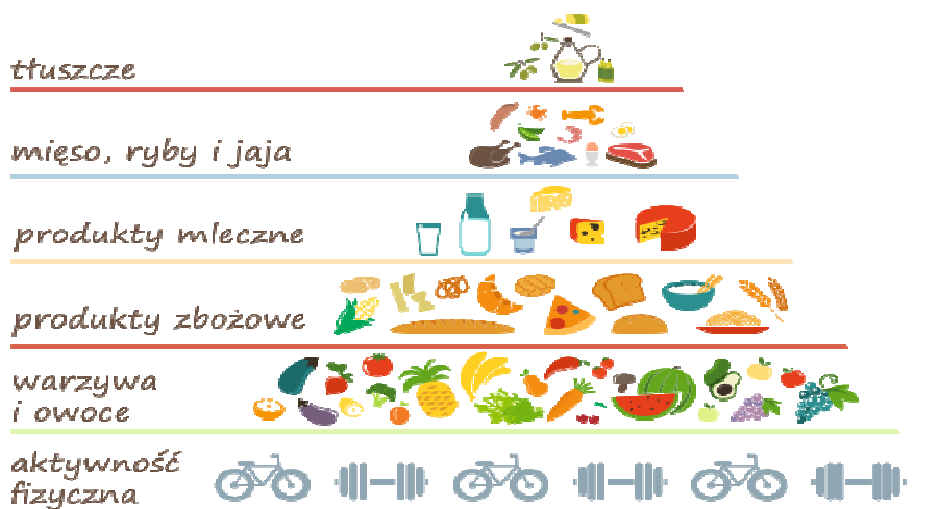
Zespół redakcyjny

*NA DOBRY POCZĄTEK...*

### *PIRAMIDA ŻYWIENIA/ZDROWIA*

Różne pokarmy zawierają różne składniki pokarmowe i ważne dla zdrowia substancje. Żadna potrawa nie zawiera jednak wszystkich składników odżywczych w wystarczającej ilości. Na przykład pomarańcze zawierają witaminę C i kwas foliowy, nie zawierają natomiast witaminy B12, z kolei ser zawiera wapń, witaminę B12, nie zawiera za to witaminy C. Aby upewnić się, że spożywasz wszystkie niezbędne dla zdrowia składniki odżywcze zapoznaj się z piramidą zdrowia jako z podstawą wiedzy o prawidłowym odżywianiu.

PAMIĘTAJ! Co na dole jak najczęściej, co na górze jak najrzadziej!!



PIRAMIDA ŻYWIENIOWA 2018



# Pod okiem Jadwigi nr 7/2018/2019

## 12 zasad Zdrowego ŻYWIENIA

Zawsze myj ręce przed posiłkiem	dzień stracony
Jedz 5 posiłków w ciągu dnia	Do szkoły wychodź po zjedzeniu śniadania i z drugim śniadaniem
Jedz o stałych porach i nie śpiesz się	Obiad to zapas energii na aktywne popołudnie
Mleko, jogurty, sery to podpora mocnych kości	Kolacje zjadaj wieczorem, nie tuż przed snem
Mięso, jaja, czy ryby-możesz wybierać	Czystą wodą gaś pragnienie
Pamiętaj o kaszach, jedz chleb, nie bułeczki	Ruch na co dzień, słodczy od święta
Dzień bez świeżych warzyw i owoców to	

## SPRAWDŹ CZY ODŻYWIASZ SIĘ PRAWIDŁOWO

Zastanów się nad własnym sposobem odżywiania się i odpowiedz na podane poniżej pytania. Zaznacz odpowiedź.

1. Czy spożywasz posiłki regularnie, co najmniej trzy razy w ciągu dnia, o tych samych godzinach? TAK / NIE
2. Czy codziennie jadasz rano śniadanie przed wyjściem z domu? TAK / NIE
3. Czy utrzymujesz prawidłową wagę ciała? TAK / NIE
4. Czy zwracasz uwagę, aby Twoje posiłki były urozmaicone tzn. zawierały wiele różnych produktów? TAK / NIE
5. Czy jadasz przynajmniej raz dziennie ciemne pieczywo lub musli? TAK / NIE
6. Czy wypijasz codziennie około 2 szklanek mleka (lub jogurtu, kefiru) i zjadasz biały ser? TAK / NIE
7. Czy przynajmniej 2 razy w tygodniu przygotowujesz posiłki z ryb zamiast mięsa? TAK / NIE
8. Czy jesz codziennie owoce i warzywa? TAK / NIE
9. Czy więcej jadasz tłuszczów roślinnych (margaryny, oleje) niż zwierzęcych (masło, smalec)? TAK / NIE
10. Czy starasz się ograniczać spożycie słodczy i słodkich napojów? TAK / NIE
11. Czy ograniczasz spożycie soli kuchennej? TAK / NIE

Podlicz liczbę odpowiedzi TAK -..... punktów 11-10 punktów-możesz sobie pogratulować: odżywasz się prawidłowo, chroniąc w ten sposób swoje zdrowie. 9-7 punktów-świadczy o tym, że starasz się podchodzić racjonalnie do żywienia, lecz może warto zrobić pewne korekty. 6 i mniej punktów-powinieneś uzupełnić swoją wiedzę, a co najmniej zgłosić się po poradę do dietetyka, gdyż Twój sposób odżywiania może sprzyjać chorobom.

CO DO SZKOŁY NA DRUGIE ŚNIADANIE? WYBIERAJ MĄDRZE!

TAK!!!

NIE!!!

# Pod okiem Jadwigi nr 7/2018/2019



Gaszą pragnienie, odkwaszają organizm, są bogatym źródłem witamin, minerałów i błonnika. Ponadto zawierają antyoksydanty, które chronią nas przed wolnymi rodnikami odpowiedzialnymi za starzenie się organizmu i choroby nowotworowe.

**COCA-COLA** Jest szkodliwa, sztucznie słodzona, karmylna, mnóstwo w niej konserwantów, sztucznych barwników. Zawiera kwas węglowy, który po długim picu wyżera szkliwo zębów i ścianki żołądka.

**KANAPKA** Zdrowe kanapki najlepiej przyrządzać na ciemnym, na przykład wieloziarnistym pieczywie. Taki rodzaj pieczywa podtrzyma energię naszego organizmu przez cały dzień. Do kanapek świetnie nadają się dodatki z warzyw, takie jak: kukurydza, fasola, sałata, kiełki, papryka, pomidory.



**CHIPSY** Mają niewielką wartość odżywczą, za to wysoką zawartość tłuszczu i soli kuchennej. W efekcie wprowadzają do organizmu młodego konsumenta wiele substancji, które mogą być odpowiedzialne za różne choroby cywilizacyjne, m. in. za otyłość.

**BATON** Jego wartość odżywcza jest niewielka. Przeciętny batonik czekoladowy zawiera ok. 25 g cukru, a od dawna wiadomo, że nadmiar cukru powoduje otyłość, choroby zębów i cukrzycę.



**OWOCE** To niezastąpione źródło witamin, składników mineralnych i innych substancji, które są niezbędne dla naszego zdrowia.

Szklanka mleka zawiera:

witaminę B2 -w 20%,  
witaminę A -w 6%, magnez -w 10%,  
magnez -w 10%,  
energię -w 5%,  
białko -w 10%,  
fosfor -w 25%,  
wapń -25%,  
cynk -w 6%





# Pod okiem Jadwigi nr 7/2018/2019

## *Jak sport wpływa na rozwój dziecka?*

Sport, to gimnastyka – ruch na świeżym powietrzu, w sali gimnastycznej, w domu, sport wyczynowy zawodników. Ruch spełnia bardzo ważną rolę w życiu każdego człowieka, w każdym wieku. Ważny jest szczególnie dla osób, spędzających większą część dnia w domu przed telewizorem, przy komputerze, wykonujących pracę „na siedząco”. Szczególnie te osoby powinny w ciągu dnia kilka minut poświęcić na wykonanie prostych ćwiczeń, które pozwolą mięśniom na odpoczynek i odprężenie całego ciała. W okresie rekonwalescencji, po ciężkiej chorobie, zdjęciu gipsu, długotrwałym leżeniu w łóżku, wytrwałe ćwiczenia wzmocnią mięśnie, dzięki nim chory odzyska siły i będzie mógł normalnie funkcjonować. Sporty takie jak: jazda na rowerze, jogging lub gra w piłkę podnoszą kondycję fizyczną, natomiast aerobik ujędrnia ciało i poprawia sylwetkę. Codzienna kilkuminutowa poranna gimnastyka przy otwartym oknie, powoduje lepsze ukrwienie i rozbudzenie całego organizmu. Dzięki sportowi wiele osób mogło osiągnąć doskonałe rezultaty w danej dyscyplinie. Sportowcy ci chcą osiągnąć jak najlepsze wyniki w konkurencjach z innymi zawodnikami, dzięki karierze sportowej stają się sławni i osiągają wysokie zyski. Przykładem takiego człowieka jest nasz polski skoczek Adam Małysz. Dzięki wytrwałości w wykonywaniu ćwiczeń ten sportowiec osiągnął wiele medali i nagród w zimowych zawodach sportowych. Sport jest doskonałym spędzeniem wolnego czasu przez dzieci i młodzież, która ćwicząc w siłowniach i fitness klubach traktuje sport, jako rozrywkę. Niestety niektórzy sportowcy chcąc stać się najlepszymi w danej dyscyplinie sportowej zaczynają zażywać środki dopingujące, które nie tylko im nie pomagają w osiągnięciu zamierzonego celu, ale wręcz obniżają stopniowo ich sprawność fizyczną. Inni starają się ćwiczyć i trenować jak najwięcej, co w niektórych przypadkach prowadzi do poważnych kontuzji i w konsekwencji do wykluczenia danego zawodnika z danej dyscypliny sportowej. Uprawianie sportu może sprawiać przyjemność i dawać nam satysfakcję, pod warunkiem, że przy wykonywaniu ćwiczeń zachowamy umiar i zdrowy rozsądek.

### **1. Sporty zimowe:**

#### **a) narciarstwo:**

Jest dziedziną sportu, turystyki i rekreacji zimowej. Jako dyscyplina sportu dzieli się na narciarstwo:

- 1). klasyczne**, składa się na biegi narciarskie, biegi sztafetowe, kombinację klasyczną i skoki narciarskie.
- 2). alpejskie**, składa się na bieg zjazdowy, siałom gigant, supergigant, siałom specjalny, siałom równoległy.
- 3). akrobatyczne**, odmiana narciarstwa rozgrywana w trzech konkurencjach: akrobacji, jeździe na muldach, jeździe figurowej.

W narciarstwie najstarszą konkurencją jest bieg płaski-pierwsze zawody rozegrano w 1767r. w Christianii(dawna nazwa Oslo) dla norweskich wojskowych oddziałów narciarskich. Zawody narciarskie znajdują się w programie Zimowych Igrzysk Olimpijskich od początku-od 1924r. w Chamonix. W Polsce trzykrotnie odbyły się zawody rangi MŚ w konkurencjach klasycznych-w 1929r.,1939r. i 1962r. w Zakopanem. Jedyne złoty medal olimpijski w narciarstwie zdobył dla Polski W. Fortuna-w skokach narciarskich(1972r. w Sapporo).

# Pod okiem Jadwigi nr 7/2018/2019

## b) Łyżwiarstwo:

**1). figurowe**, składa się z czterech konkurencji-z jazdy solowej kobiet i mężczyzn, jazdy par sportowych i par tanecznych. Za ojczyznę łyżwiarstwa uważa się Holandię, ale pierwszy łyżwiarski klub sportowy w świecie powstał w 1642r. w Szkocji. W latach 1868r.-1875r. tournée po Europie odbył kanadyjski łyżwiarz J. Haines, prekursor łyżwiarstwa figurowego. Największy sukcesy z polskich łyżwiarzy odnosił G. Filipowski. Był on medalistą Mistrzostw Świata, Europy i Polski.



**2). szybkie**, dyscyplina sportowa polegająca na rozgrywaniu wyścigów na torze lodowym na czas. Program olimpijski składa się z wyścigów na 500m, 1000m, 1500m, 3000m i 5000m kobiet oraz 500m, 1000m, 1500m i 10000m mężczyzn. Zawodnicy startują na torze parami. W latach 90. Popularność zdobyły wyścigi na krótkim torze, tzw. short-track, wprowadzone również do programu olimpijskiego(jednocześnie na torze ściga się po kilku zawodników).



Pierwsze zawody łyżwiarskie rozegrano w 1801 w Holandii, pierwsze mistrzostwa świata odbyły się w 1889 w Amsterdamie. Największe sukcesy z polskich łyżwiarzy odnosili Z. Nehringowa, E. Seroczyńska(wicemistrzyni olimpijska z 1960 na 1500 m, mistrzyni świata z 1962 na 500 m, 23-krotna mistrzyni Polski od 1951 do 1963), H. Pilejczyk(brązowa medalistka olimpijska z 1960 na 1500 m, wicemistrzyni świata z 1960 na 1000 m, 30-krotna mistrzyni Polski od 1954 do 1972, 40-krotna rekordzistka kraju), E. Ryś-Ferens(wielokrotna medalistka Mistrzostw Świata i Mistrzostw Europy), J. Radke.

## c) Żeglarsstwo lodowe:

Jest to sport żeglarski uprawiany na ślizgach lodowych(bojer). Ojczyzną tego sportu jest Holandia, dopiero w XIXw pojawił się w krajach nadbałtyckich. Kolebką polskiego żeglarsstwa lodowego są Chojnice(ok.1920r.), jego propagatorem był O. Weiland. Polscy bojerowcy wielokrotnie zdobywali tytuły mistrzów Europy i świata. Żeglarsstwo lodowe w naszym kraju zorganizowane jest w Polskim Związku Żeglarskim(PZŻ).

# Pod okiem Jadwigi nr 7/2018/2019

## 2. Sporty zespołowe:

### a). siatkówka:

Siatkówka jest zespołową, bezkontaktową grą sportową, której istotą jest współzawodnictwo dwu 6-osobowych drużyn, dążących do takiego przebicia piłki nad siatką, by uderzyła ona w pole przeciwnika. Zawodnicy jednej drużyny mają prawo do 3 odbić piłki na swojej połowie boiska (ewentualnie 4, jeśli po drodze piłka została dotknięta przy tzw. blokowaniu) rękami lub inną częścią ciała powyżej pasa.

Pierwsze MŚ w siatkówce odbyły się w 1949 (kobiety od 1952), w programie olimpijskim siatkówka znalazła się w 1964. Polacy odnieśli największe sukcesy pod kierunkiem trenera H. Wagnera w latach 70., zdobywając mistrzostwo olimpijskie (1976) i MŚ (1974). Polki zdobywały medale MŚ i ME, 2-krotnie stając na podium olimpijskim (1964, 1968 - brązowe medale). Największe sukcesy w rywalizacji mężczyzn odnosiły reprezentacje: ZSRR, Japonii, Polski, Czechosłowacji, USA, Brazylii, Holandii i Włoch, a wśród kobiet reprezentacje Japonii, ZSRR, Chińskiej Republiki Ludowej i Kuby.

### b). hokej:

Jest rodziną gier zespołowych polegających na uderzaniu lub popychaniu małej piłki lub krążka przy pomocy łasek, kijów lub rakiet w celu zdobycia bramki. Odmiany hokeja:

**1). bandy**, zespołowa gra sportowa, rodzaj hokeja na lodzie. Zamiast krążka używa się piłki, a skład dwu drużyn wynosi po 11 zawodników.

**2). na lodzie**, gra zespołowa rozgrywana na lodowisku pomiędzy dwiema drużynami. Celem gry jest wbicie kijem hokejowym kauczukowego krążka do bramki przeciwnika. Zawodnicy poruszają się na łyżwach i są zabezpieczeni ochronnym sprzętem. Jedna drużyna składa się z 6 graczy aktualnie występujących na lodzie oraz kilkunastu rezerwowych (zmiany następują "w locie" lub w przerwach w grze). Gra toczy się 60 minut czasu efektywnego (3 tercje po 20 minut).

Kolebką hokeja na lodzie jest Kanada, pierwszy mecz rozegrali w 1855 w Kingston żołnierze oddziału Królewsko-Kanadyjskich Strzelców. Przepisy opracowali studenci z Montrealu w latach 70. XIX w. Od 1893 rozgrywany jest Puchar Stanleya (początkowo dla zespołów Kanady, potem również dla amerykańskich), uważany obecnie za najcenniejsze trofeum w zawodowym hokeju - zdobywa go najlepszy zespół ligi NHL. Pierwsze ME odbyły się w 1908, pierwsze MŚ w 1930.

W Polsce pierwsze sekcje hokejowe powstały w 1922. Najlepsi od wielu lat są hokeiści Kanady, Rosji (dawny ZSRR), Czech (dawna CSRS), Szwecji,





# Pod okiem Jadwigi nr 7/2018/2019

USA, Finlandii. Największym sukcesem Polaków było wicemistrzostwo Europy w 1929 i 1931, propagandowo największym echem odbiło się zwycięstwo 6:4 nad ZSRR podczas MŚ w Katowicach w 1976, mimo że w tych zawodach biało-czerwoni spadli z grupy A.

**3). na trawie**, gra zespołowa, której celem jest wbicie piłki za pomocą łaski hokejowej do bramki przeciwnika. Jedna drużyna składa się z 11 zawodników, gra się 2 razy po 35 minut.

W Polsce pierwsze sekcje hokejowe utworzono w 1907 we Lwowie. Po wojnie centrum hokeja na trawie stały się Wielkopolska i Śląsk. W programie olimpijskim dyscyplina ta znajduje się od 1908. Przez wiele lat największe sukcesy światowe odnosili reprezentanci Indii i Pakistanu, w latach 80. i 90. także innych krajów (Anglii, Niemiec, Australii, Holandii, Hiszpanii).

**4). hurling**, odmiana hokeja na trawie rozgrywana przez 15-osobowe zespoły. Bramki w kształcie litery H (jak w rugby). Gra wywodzi się z Irlandii i tam też jest głównie uprawiana.

**5). lacrosse**, zespołowa gra sportowa podobna do hokeja na trawie, prowadzona również na boisku trawiastym. Celem gry jest umieszczenie piłki, za pomocą kija zakończonych trójkątną rakieta, w bramce przeciwnika. Grają dwie drużyny po 10 zawodników (kobiety po 12). Gra pochodzenia europejskiego i indiańskiego.

We Francji grano w lacrosse w XVI w. ("la crosse" - zakrzywiony kij). W XVII w. przeniesiona przez francuskich emigrantów do Kanady, gdzie znano już podobne gry indiańskie: bagatonay, shinney i takwari. W programie olimpijskim w 1904 i 1908. Obecnie popularna w Kanadzie, USA i Australii.

## **koszykówka:**

Jest sportową grą zespołową uprawianą przez mężczyzn i kobiety, jedną z najbardziej popularnych dyscyplin sportowych na świecie, obok piłki nożnej i siatkówki. Celem gry dwóch drużyn (po 5 zawodników każda) jest wrzucenie piłki do kosza, wygrywa drużyna, która w ciągu 40 minut (w zawodowej koszykówce - 48 minut) zdobędzie więcej punktów (1 za rzut wolny, 2 lub 3 za rzut celny z gry).

Za ojca koszykówki (angielski: basketball) uchodzi Amerykanin, dr J. Naismith, który w 1891 wygrał konkurs na grę przydatną dla zimowej zaprawy lekkoatletów i rugbyistów. Debiut w programie olimpijskim nastąpił dopiero w 1936 (4. miejsce Polski). Złote medale zdobywały zespoły USA, a z rzadka ZSRR i Jugosławia.

Wielka ekspansja koszykówki rozpoczęła się w latach 80. i 90., gdy światową popularność zdobyli zawodowi koszykarze z amerykańskiej ligi NBA. Na olimpiadzie w Barcelonie w 1992 USA reprezentował po raz pierwszy w historii Dream Team, czyli Drużyna Marzeń, z takimi graczami jak: M. Jordan, *Magic* Johnson, L. Bird, Ch. Barkley, K. Malone, P. Ewing, D. Robinson, J. Stockton, S. Pippen, C. Drexler, Ch. Mullin i Ch. Laettner. Fantastyczna gra Drużyny Marzeń była największym wydarzeniem Igrzysk w Barcelonie. Na mistrzostwach świata 1994 Amerykanie wystawili Dream Team II z nową gwiazdą - S. O'Nealem. Na olimpiadzie w Atlancie w 1996 wystąpił Dream Team III, w którego składzie znaleźli się m.in.: Ch. Barkley, S. Pippen, K. Malone, S. O'Neal, H. Olajuwon, D. Robinson, J. Stockton.