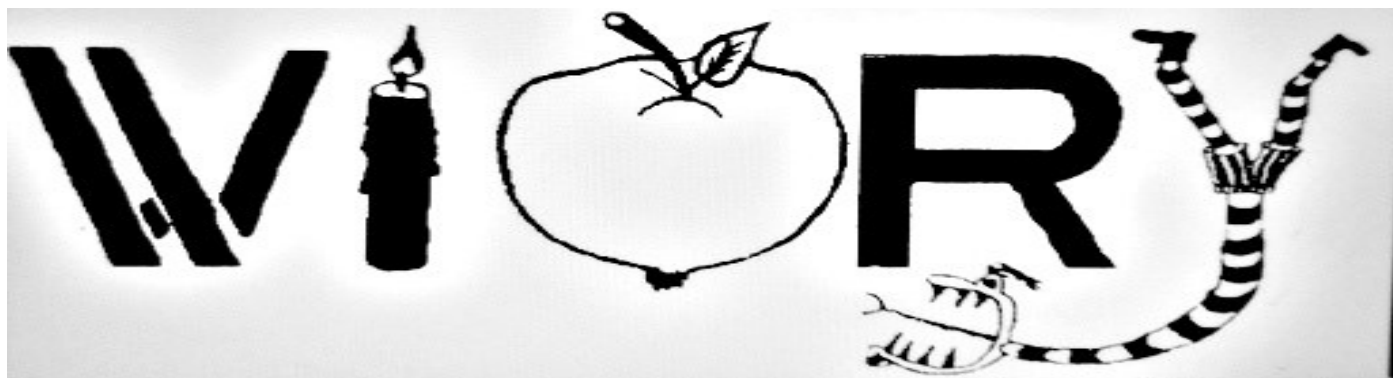




Istnieje od 1993 r.
 NIEZALEŻNE CZASOPISMO UCZNIÓW ZSP W CHOJNIE
 WYDANIE SPECJALNE czerwiec 2015

ZDROWY STYL ŻYCIA

ŻYJ ZDROWO

W TYM NUMERZE :

Szkolny konkurs kulinarny „Sałatki z warzyw i owoców”	str. 2
Przepis na sałatkę	str. 3
Konkurs plastyczny „W zdrowym ciele zdrowy duch”	str. 4
Wywiad z panią Adrianą Salamończyk i panią Sylwią Łozińską	str. 5
Pani dietetyk o zdrowym odżywianiu	str. 7
Witaminy sposób na zdrowie	str. 9
Wywiad z nauczycielami wychowania fizycznego i uczniami o zdrowym stylu życia	str. 10–11
Wywiad z p. Edytą Daszkiewicz	str. 12
Wywiad z Karoliną Gorczyńską	str. 13
Pierwsza pomoc. Wywiad z p. Markiem Łągiewiczem	str. 14
Szkolna pracownia obsługi klienta — Sklepik „Zdrówko”	str. 15



WSTĘP

Wydanie specjalne gazety Wióry poświęcone jest zdrowemu stylowi życia. Ta kwestia stała się ostatnio popularna na całym świecie. Społeczeństwo przestało dbać o swoje zdrowie.

Nie uprawiamy sportu, więcej czasu spędzamy przed komputerem i telewizorem, jedząc chipsy, które najczęściej popijamy słodkimi, gazowanymi napojami. Nawet Michelle Obama w Stanach Zjednoczonych rozpoczęła kampanię promującą zdrowe odżywianie się, zakładając przed białym domem ogródek z warzywami.

Aby trafić do społeczeństwa trzeba zacząć od tych najmłodszych, czyli od dzieci i młodzieży. I tak nasza szkoła, już drugi rok organizuje kampanie promujące zdrowy styl życia. Tegoroczna akcja odbyła się 8 kwietnia pod hasłem „Dzień zdrowego trybu życia”, której organizatorem była klasa 2 b, pod opieką pani Emilii Skrzypy we współpracy z licznymi nauczycielami m. im. z panią Sylwią Łozińską, p. Barbarą Nożewnik, p. Bianką Małysz-Lewandowską, p. Małgorzatą Zarzyką, p. Gabrielą Lasowską, p. Barbarą Zubalą, z panem Markiem Łągiewczykiem, panem Grzegorzem Michasiukiem.

Ponadto w naszej szkole realizowane są liczne projekty. Jednym z nich jest „**Health education for life – Wychowanie zdrowotne na całe życie**”. Jest on realizowany w ramach programu Erasmus +, KA2 – współpraca na rzecz innowacji i wymiany dobrych praktyk. Partnerzy projektu z Polski, Turcji i Węgier chcą zmienić nastawienie społeczności szkolnej wobec edukacji prozdrowotnej w szkołach, posługując się m.in. nowoczesnymi narzędziami edukacyjnymi, jak stworzona w ostatnich miesiącach platforma internetowa. W tym procesie dla szkół jest niezbędne posiadanie dobrze przygotowanych nauczycieli różnych przedmiotów, którzy będą w stanie dostarczyć efektywną edukację prozdrowotną w zakresie kluczowych problemów z jakimi boryka się dzisiejsza młodzież.

Mamy nadzieję, że w tym numerze gazety każdy czytelnik znajdzie coś dla siebie, od wywiadów z nauczycielami wychowania fizycznego, uczniami i lekarzem dietetykiem, aż do przepisów na zdrowe sałatki, pożywny chleb, a także dowcipy i inne ciekawostki. Może będzie to pierwszy krok do zdrowego odżywiania i uprawiania wybranej dyscypliny sportu.

Emilia Skrzypa

Szkolny konkurs kulinarny „Sałatki z warzyw i owoców”

W ramach projektu „Dzień zdrowego trybu życia” realizowanego przez klasę 2 b, 8 kwietnia br. odbył się konkurs kulinarny „Sałatki z warzyw i owoców”.

Celem konkursu było popularyzowanie wiedzy kulinarnej, motywowanie uczniów do poszerzania wiedzy w zakresie kulinarii, rozwijanie zawodowych zainteresowań uczniów i propagowanie wśród młodzieży zdrowego odżywiania.

W konkursie udział mogły wziąć tylko osoby z klasy technikum żywienia i usług gastronomicznych. Cały konkurs polegał na wykonaniu dwóch sałatek (jedna warzywna, druga owocowa) przez trzyosobowe drużyny.





Wykonane salatkę zostały wystawione na długiej przerwie w pokojach nauczycielskich i poddane ocenie nauczycieli oraz organizatorów. Zwycięzcami Konkursu zostali uczniowie z klasy 2 TŻ – Klaudia Kobłowska, Weronika Pasiud i Łukasz Wróbel. Drugie i trzecie miejsce zajęła drużyna z klasy 3 TŻ – Agnieszka Gręda, Dorota Kałużniak i Katarzyna Sularz.

Wszystkim uczestnikom serdecznie dziękujemy i gratulujemy zwyciężcom.

Małgorzata Ceglarek 2b

PRZEPISY

Klasa 2TŻ	Klasa 3TŻ
<u>Salatka owocowa</u> Składniki: - 2 arbuzy - 3 kiwi - 300 g winogrona - 2-3 pomarańcze - 2 banany - 1 łyżka soku z cytryny - 200 g truskawek mrożonych + 2 banany = sos - świeże truskawki - 3 gruszki Przygotowanie: Arbuza przeciąć na pół, wydrążyć środek - włożyć do miski (mięsz bez pestek). Kiwi, banany, pomarańcze i gruszki pokroić w kostkę - przełożyć do miski z arbuzem. Owoce wymieszać, skropić sokiem z cytryny. Gotowe owoce przełożyć do wydrążonych arbułów. Sos: Truskawki i banany zmiksować na gładki krem. Gotową salatkę owocową polać sosem, udekorować świeżymi truskawkami.	<u>Salatka ze szpinaku</u> Składniki: - 2 pomarańcze - mrożonych szpinak - 100 g makaronu - 2 łyżeczki miodu Przygotowanie: Makaron ugotować, szpinak usmażyć na maśle i delikatnie doprawić solą oraz pieprzem. Ugotowany makaron wymieszać na patelni ze szpinakiem. Pomarańcze i truskawki pokroić w kostki. Szpinak wyłożyć do miseczki, położyć warstwę truskawek, później pomarańczy. Z jednej pomarańczy wycisnąć sok, dodać miód. Salatkę skropić sporządzonym sokiem. Położyć łyżkę jogurtu, posypać sezamem.
<u>Salatka warzywna</u> Składniki: - 1 puszka ananasa - 1 puszka kukurydzy - 2 opakowania makaronu tortellini z farszem mięsnym - ok. 400 g szynki konserwowej - 1/4 pora - sól, pieprz - kilka łyżek jogurtu greckiego Przygotowanie: Makaron ugotować według instrukcji na opakowaniu. Ananasa i szynkę pokroić w kostkę. Pora pokroić w półksiężycy. Ugotowany makaron przełożyć do miski i dodać pozostałe składniki. Wymieszać dobrze z jogurtem. Doprawić do smaku.	<u>Salatka z brokułów</u> Składniki: - brokuły (3 sztuki) - ser żółty - kukurydza - czosnek - jogurt naturalny Przygotowanie: Brokuły zblanszować z dodatkiem soli. Rozdzielić je na małe różyczki, dodać kukurydzę, starty ser. Polać sosem z jogurtu i czosnku. Doprawić solą i pieprzem.

Konkurs plastyczny pt. "W zdrowym ciele zdrowy duch"

W ramach projektu realizowanego przez klasę 2 b pt. Dzień Zdrowego Trybu Życia zorganizowany został konkurs plastyczny „W zdrowym ciele zdrowy duch”.

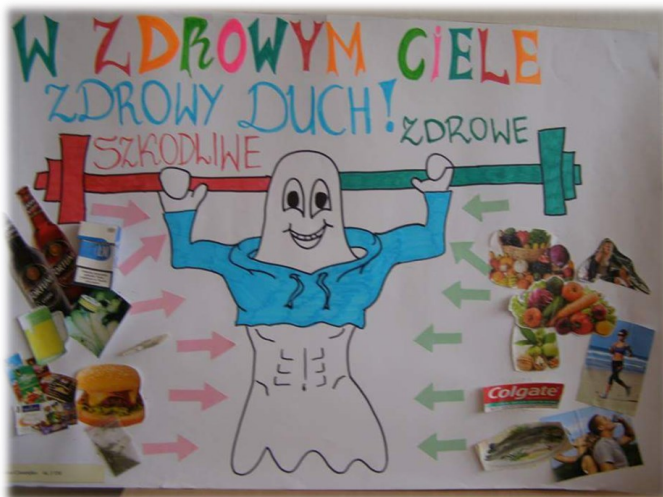
Zadaniem uczniów było wykonanie dowolną techniką plakatu propagującego zdrowy styl życia. Prace do konkursu zgłosiło 9 uczniów: Adam Ułanek kl. 2TŻ, Karolina Danelska kl. 2TH, Karolina Czeszejko kl. 3TH, Dorota Wypych kl. 3TH, Dominika Marczak kl. 2WZ, Weronika Kucharska kl. 3TŻ, Weronika Paranycz kl. 4TH, Weronika Pasiud kl. 2TH, Klaudia Koblowska kl. 2TŻ.

Wszyscy uczestnicy wykazali się dużą kreatywnością i świeżym spojrzeniem na temat życia w zdrowym stylu. Wszystkie prace można było oglądać we wnęcie, w budynku nr 1.

Jury w składzie: pani Gabriela Lasowska, pani Sylwia Łozińska, pani Grażyna Żywicka, pani Emilia Skrzypa, pani Barbara Zubala i Wiktoria Gil po burzliwych naradach wyłoniło zwycięzcę.

Pierwsze miejsce zajęła uczennica klasy II TH Karolina Danelska.

Drugie miejsce zajęła uczennica klasy III TH Karolina Czeszejko.



Trzecie miejsce zajęła uczennica klasy II TŻ Klaudia Koblowska.



Po skończonym konkursie zwycięska praca została umieszczona w szkolnym sklepiku „Zdrówko”.

Wiktoria Gil

TEMAT NUMERU !!!**Ach, ten nasz chleb !****Wywiad z panią dyrektorką Adrianą Salamończyk i panią Sylwią Łozińską
na temat pieczenia chleba*****Czy samodzielnie piecze Pani w domu chleb? Jeśli tak, to w jaki sposób i z jakich składników?***

AS: Tak, od trzech lat własnoręcznie (czyt. nie przy pomocy maszyny do wyrabiania ciasta ani żadnych thermomixów) wypiekam chleb. W każdą sobotę lub niedzielę, czyli raz w tygodniu i na cały tydzień. Czasami, gdy chcę komuś sprawić przyjemność, piekę dwa bochny. O przepraszam, nie piekę chleba przez jeden miesiąc w roku, gdy przebywam za granicą. Chociaż, jeden raz zamiast mnie upiekł chleb mój mąż, ale ten raz mu wystarczył. Olbrzymi bochen prawdziwego, pięknie pachnącego, przepyszego chlebaka na prawdziwym zakwasie. Pyszota. O warunkach trochę już wspomniałam. Własnoręcznie przygotowuję zaczyn, zagniatam ciasto, wyrabiam, dopieszczam i piekę w elektrycznym piekarniku. Ostatnio piekę chleb z mieszanki mąk pszenno-żytniej i pszennej, w odpowiednich proporcjach plus zaczyn, woda, sól. Bez dodatków. Kiedyś woleliśmy chleb żytni, razowy, z ziarnkami czegoś tam.

SŁ: Namówiona przez p. Barbarę Nożewnik zaczęłam piec chleb w warunkach domowych. Na początku według wskazówek Koleżanki, a z czasem dokonując własnych modyfikacji. Do pieczenia chleba używam mąki żytniej razowej, pszennej lub orkiszowej.

Co z jakością chleba? Jak Pani uważa, ile właściwie „chleba” jest w chlebie ze sklepu? Jak rozpoznać ten prawdziwy chleb na półce od tego „oszukanego”?

AS: Mojego chleba? Jest rewelacyjny, przepyszny, długo świeży, a nawet czerstwy jest lepszy od każdego kupionego w sklepie. Podczas pieczenia po domu roznosi się rozkoszny zapach, który sprawia, że człowiek czuje się bardziej szczęśliwy, spokojny, bezpieczny. Z mężem uśmiejemy się do siebie i do gorącego chlebaka. Jesteśmy od niego uzależnieni. (Ile właściwie „chleba” jest w chlebie ze sklepu? red.)

Zależy z jakiego sklepu. Dobry chleb „dobrze” kosztuje. Zanim zaczęłam piec swój chleb, kupowaliśmy przez jakiś czas chleb w sklepiku znajdującym się w Oder-Center w Schwedt. Był pieczony na zakwasie, razowy lub żytni, smaczny, choć nie wytrzymywał tak długiej próby czasu jak mój. Ale mogę go polecić. Poza tym nie trafiłam na chleb zbliżony do „prawdziwego”.

Nie wiem po czym poznać prawdziwy chleb, ale rozpoznać. Może po ciężarze właściwym? O ile nie z zakalcem i nie „gliniany”. I dlatego nie kupuję, tylko piekę sama.

SŁ: Uważam, że jakość chleba upieczonego w warunkach domowych, bez konserwantów i ulepszaczy, jest zdecydowanie wyższa niż chleba z masowej piekarni. Według mnie dobry chleb to taki, który jest sprężysty, nie kruszy się przy krojeniu, z krótkim terminem przydatności do spożycia.

A dawniej, jak wyglądał prawdziwy chleb?

AS: Z dzieciństwa pamiętam chleb pieczony przez moją babcię. Na zakwasie, wyrabiany w dębowej dzieży, olbrzymi, prostokątny i pieczony w prawdziwym piecu opalanym drewnem. A, jeszcze coś. Pieczony na liściach kapusty. Kromka nie mieściła się w dwóch dłoniach dorosłego człowieka. A piekła babcia kilka bochnów, co miało starczyć chyba na jakiś dłuższy czas? Mój aż tak wielki nie jest, ale też spory.

SŁ: Każdy z nas ma inne doświadczenia w tym zakresie. Pamiętam czas, gdy moja mama kupowała chleb na wsi. Taki pieczony w piecu chlebowym. Ale to było dawno temu. Pamiętam zapach i smak. Były wyjątkowe.

Czym tak naprawdę jest zakwas?

AS: Zakwas? To mieszanina mąki i wody, która ulega fermentacji w odpowiednich warunkach. Występują w nim różne bakterie i dzikie drożdże.

Ma, w zależności od rodzaju mąki, specyficzny, kwaskowaty zapach (za pierwszym razem myślałam, że się zepsuł i z obrzydzeniem wyrzuciłam). Spulchnia i zakwasza ciasto. Trzeba go dokarmiać, aby żył i się prawidłowo rozwijał. Trzeba go pielęgnować, trzymać w ciepłym miejscu, bez przeciągów. Mój zakwas ma już trzy lata. Tu wspomnę, że piekę chleb dzięki pani Barbarze Nożewnik, która trzy lata temu podarowała mi troszkę wyhodowanego przez siebie zakwasu, dała do spróbowania upieczony przez siebie chleb, podała przepis i zmotywowała do upieczenia pierwszego. I tak od tamtej chwili zakwas rozwija się przy nas, a my dbamy, żeby w każdej chwili można było z niego chleb upiec.

SL: Zakwas to nic innego jak sfermentowana mąka. W czasie fermentacji widać bąbelki powietrza, gdy pracuje. W czasie fermentacji wydziela kwaśny zapach i może być dla niektórych osób nieprzyjemny.

Białe pieczywo, czy ciemne – co jest lepsze dla naszego zdrowia i dlaczego?

AS: Dla jednych białe, dla innych ciemne. Jak zawsze. A ja uważam, że jak własnoręcznie upieczone, z produktów dobrej jakości, smaczne, to bez różnicy. Oczywiście, dla mojego zdrowia.

SL: Każdy ma ulubiony gatunek pieczywa. Dla naszej diety bardziej wartościowe jest ciemne pieczywo, które jest bogatym źródłem witamin z grupy B oraz błonnika, natomiast białe pieczywo jest praktycznie pozbawione tych składników.

Dlaczego niektórzy dietetycy zalecają wykluczenie chleba z diety?

AS: Jak to dietetycy. Muszą coś wykluczyć, żeby na czymś oprzeć swoją teorię. I znowu, moim zdaniem wszystko można, tylko we właściwych ilościach, rozumnie.

SL: Niektórzy ze względu na stan zdrowia nie mogą jeść chleba. Należy jednak pamiętać, że zgodnie z proporcjami piramidy żywieniowej, produkty zbożowe (w tym pieczywo) powinny być naszym głównym źródłem energii. Dostarczają one wielu

cennych witamin i minerałów, dlatego nie należy całkowicie eliminować ich z diety.

Postawmy na tradycyjny wypiek chleba. Czy to się dzisiaj w ogóle opłaca? Czy pieczenie chleba to proces długotrwały?

AS: Czy się opłaca? Oczywiście! Już wymieniłam kilka zalet pieczenia chleba i chleba upieczonego. A jeżeli chodzi o opłacalność finansową, to jak najbardziej. Otóż, chleb w większości domów być musi. Masz swój, nie musisz iść każdego dnia (bo na drugi dzień już się wczorajszy nie nadaje do jedzenia) do sklepu, a więc nie ulegasz pokusie kupienia mnóstwa produktów oprócz chleba, po który (tylko) do sklepu się udałeś. Jakaż oszczędność w perspektywie czasu! No tak, ale na pieczenie chleba trzeba poświęcić sporo czasu. Moja praca nad chlebem rozpoczyna się o godz. 24.00 dnia poprzedniego. Z zakwasu przygotowuję zaczyn, który fermentuje do 8.00 następnego dnia. Od 8.00 do 15.30, najpierw co pół, potem co godzinę, a na koniec po trzech godzinach wyrabiam ciasto, które rośnie, wygładza się, robi się elastyczne, napowietrzone. Po tym czasie formuję bochenek i przez 40 minut piekę. W trakcie jeszcze przykrywam, aby się skórka za bardzo nie przypiekła, a potem wyjmuję to cudo i niezmiennie się cieszę, proszę męża żeby ocenił, a po jakimś czasie spróbował. On, jak zawsze powie, że poezja, że rozkosz dla podniebienia, że ... I tak rytualnie, od lat trzech. Tydzień w tydzień. I nie wyobrażam sobie, żeby przerwać ten rytuał i dobrowolnie pozbawić nas i atmosfery, i przyjemności kosztowania świeżej, jeszcze ciepłej pajdy chleba.

SL: Pieczenie chleba to niezbyt skomplikowany proces. Wymaga mąki, wody, zakwasu, soli i dodatków, na jakie mam ochotę, np. siemę lniane, ziarno dyni lub słonecznika. Ponieważ używam tylko naturalnych składników, proces fermentacji wymaga odpowiednich warunków, przede wszystkim jednak ciepła i czasu. Uważam, że nic tak nie smakuje jak własnoręcznie upieczony chleb. A zapach jaki unosi się w całym mieszkaniu ...

Czy ma Pani swój ulubiony przepis na chleb?

AS: Oczywiście. Próbowałam kilku przepisów.

Przestałam piec razowy – za ciężki. Wykluczyłam te z dodatkami. Naturalny, „czysty”, najbardziej nam smakuje. Około dwóch lat temu piekłam chleb wg innej receptury, ale wymagał on długiego wyrabiania (własną) ręką (absolutnie nie maszyną, jak twierdzi mój mąż, żeby jak najbardziej naturalnie). No i zamiast okazałych mięśni „wyrobił” mi się ból, który nie pozwolił na dalsze siłowanie się z ciastem chlebowym. Wtedy znowu z pomocą przyszła pani Nożownik, z nowym, lepszym przepisem, który aż do teraz jest moim ulubionym. Nie wymagającym wielkiej siły, dającym anielski w smaku chlebek, choć troszkę „uziemiającym”.

Wszystkim smakoszom polecam spróbować ten pierwszy raz, potem już się będzie tęskniło i się będzie chciało. Może nie piec, ale jeść! Jeść SWÓJ CHLEBEK!

SL: Najczęściej piekę chleb pszenno-żytni z dynią lub siemieniem lnianym.

Dziękujemy serdecznie paniom za podzielenie się swoimi doświadczeniami. (RED.)

Pani dietetyk Iwona Andrzejak o zdrowym odżywianiu

Iwona Andrzejak - wykwalifikowana dietetyczka jest kompetentną osobą by wspomóc wszystkich w umiejętnym odżywianiu, pod kątem dostarczania organizmowi wszystkich niezbędnych - do prawidłowego funkcjonowania - substancji odżywczych. Dokonuje pomiaru wagi, poziomu tkanki tłuszczowej i mięśniowej, określa wiek metaboliczny oraz indywidualne zapotrzebowanie energetyczne organizmu. Na tej podstawie zostaje przygotowywany program żywieniowy.

W jaki sposób uczniowie mogą radzić sobie ze stresem w szkole?

IA: To na pewno pytanie do mnie? Jeżeli chodzi o łagodzenie stresu poprzez odpowiedni dobór składników pokarmowych to oczywiście warto sięgnąć po produkty bogate w magnez (brokuły, kasza, kakao, czekolada, banany, fasola), cynk (owoce morze, drób, podroby, produkty z pełnego przemiału), wapń (produkty mleczne, brokuły, sardynki), witaminy z grupy B (kasza, fasola, produkty pełnoziarniste, avocado). Dużym wsparciem jest na pewno aktywność fizyczna, która w odpowiedniej dawce niweluje stres, daje poczucie siły, pozwala na odreagowanie negatywnych emocji.

Co powinno się jeść, aby mieć zdrową skórę, włosy i paznokcie?

IA: Po pierwsze trzeba ograniczyć spożycie słodyczy. Jeżeli mamy problemy z trądzikiem musimy unikać wahań cukru we krwi, dlatego trzeba jeść regularnie pełnowartościowe posiłki. Warto też zadbać o florę bakteryjną, czasami wystarczą odpowiednie jogurty z probiotycznymi bakteriami, ale

czasami trzeba wspomóc się środkami farmakologicznymi. Jeżeli chcemy wzmocnić skórę, włosy i paznokcie powinniśmy zadbać o prawidłowy poziom żelaza (mięso czerwone, sok z buraka, natka pietruszki, suszone owoce), witamin z grupy B (produkty pełnoziarniste, chude mięso, ryby, avocado, fasola), witaminy A (podroby, marchewka, papryka, brzoskwinia), witaminy E (oleje, jajka, orzechy)

Jaki jest najczęstszy błąd popełniany przy odchudzaniu?

IA: Tych błędów jest naprawdę sporo. Wymienię może kilka najważniejszych. Po pierwsze eliminowanie całkowicie pewnej grupy produktów (np. węglowodanów).

Czyli przestajemy jeść chleb, makaron, ziemniaki itp. Najczęściej nie trwa to zbyt długo, ale gdy wprowadzamy te produkty z powrotem do diety, to ciężko nam kontrolować ich ilość. I kończy się na objadaniu słodyczami i makaronami.

Inna sprawa to zbyt mocne ograniczenie kalorii (głodzenie się), niestety zwalnia wtedy metabolizm i po pierwszych kilku satysfakcjonujących tygodniach spadek wagi nie jest już tak spektakularny, zarzucamy dietę, a przez zwolniony metabolizm wraca więcej kilogramów niż straciliśmy. Ostatni częsty błąd to zbyt duże zaufanie suplementom diety. Obecnie na rynku nie ma żadnego (legalnego) środka ułatwiającego odchudzanie, dlatego naprawdę szkoda zdrowia i pieniędzy.

W jakim stopniu ruch przyczynia się do efektów danej diety?

IA: Ruch ma bardzo ważne znaczenie jeżeli chodzi o nasze zdrowie i samopoczucie. Dostarcza nam pozytywnej energii, podkręca metabolizm. Jednak jeżeli chodzi o samo odchudzanie jego wkład jest dość mocno przeceniany, co często jest powodem braku sukcesów w odchudzaniu. Należy bowiem pamiętać, że ruch jest ważny, ale 80% sukcesu to dieta, a 20% to aktywność fizyczna. Badania dowodzą za to, że aktywność fizyczna jest niezbędna do utrzymania efektów odchudzania, dlatego jak najbardziej namawiam do regularnego uprawiania sportu.

Jak uniknąć efektu Jo-jo?

IA: Temat rzeka. By uniknąć efektu jojo trzeba odpowiednio zaplanować odchudzanie (ustalić cel, poziom aktywności, dietę), uzbroić się w cierpliwość. Po zakończeniu odchudzania nie wracać do starych nawyków żywieniowych, tylko powoli podnosić kaloryczność diety, ustalić sztywne zasady co do spożywania słodczy, słodkich napoi itp. By uniknąć efektu jo-jo trzeba naprawdę polubić zdrowe odżywianie i regularnie uprawiać sport. Jeżeli przechodzimy na restrykcyjną dietę na 3 tygodnie, a później objadamy się czym popadnie – to niestety efekt jo-jo gwarantowany.

Jak pokonać pokusę na słodczy?

IA: Łatwiej oprzeć się słodczom jeżeli jemy regularnie pełnowartościowe posiłki. Zbyt duże przerwy między posiłkami, przypadkowe jedzenie, zagryzanie głodu batonikami to kółko zamknięte. Im więcej słodczy jemy tym trudniej jest im się oprzeć. Dlatego jeżeli chcemy poradzić sobie ze słodczymi musimy zminimalizować ich ilość (dwa pierwsze dni mogą być na-

prawdę trudne, później już z górki), pić dużo wody (ok. 5 szklanek dziennie), jeść co 3-4 godziny pełnowartościowe posiłki. Słodczy mają też duże znaczenie psychologiczne (sprawiają przyjemność), są łatwo dostępne, stosunkowo tanie, dlatego często poprawiamy sobie nimi humor. A to znowu niebezpieczny nawyk. Dlatego warto w życiu mieć coś co sprawia nam ogromną frajdę, sprawia przyjemność, pochłania bez reszty, wtedy rzadziej potrzebujemy wspomagacza w postaci batonika.

Czy stosowała Pani kiedyś jakąś dietę? Jeśli tak to jaką i jakie były jej efekty?

IA: Każdy stosuje jakąś dietę. Dieta to sposób odżywiania, ktoś może mieć lepszy lub gorszy, ale każdy jakiś ma. Ale jeżeli chodzi o „diety” typu kapuściana czy kopenhaska to tak gdy byłam młodsza to próbowałam, ale chyba nie wytrzymałam więcej niż kilka dni, nie pamiętam by miały jakieś spektakularne efekty. Obecnie staram się dbać o to co jem, nie zawsze jest łatwo z powodu braku czasu, ale się staram i uczę tego moje dzieci.

Czy to prawda, że ostatni posiłek powinno się zjeść przed 18:00?

IA: Nie to nieprawda. Złota zasada jest taka, że powinniśmy jeść odpowiednią ilość kalorii w ciągu dnia. A pory posiłków zależą jedynie od naszego indywidualnego rytmu dnia. Warto jednak nie objadać się zbyt mocno na noc, by dać odpocząć narządom wewnętrznym, zapewnić sobie spokojny sen.

Czy bieganie na czczo jest szkodliwe dla zdrowia?

IA: To zależy o jakim bieganiu mówimy. Jeżeli wieczorem zjedliśmy pełnowartościową kolację, to nic się nie stanie jak rano pójdziemy na 3-4km przebieżkę. Jeżeli jednak planujemy intensywny np. 10km trening to warto zjeść coś przed wyjściem by mieć więcej siły, by nie zasłabnąć na trasie. Dzięki temu będziemy też mogli polepszać swoje wyniki. Ja dość często biegam właśnie rano, dlatego pół godziny przed zjadaniem banana lub 4 kostki czekolady, ale każdy musi sam wypróbować, po czym czuje się najlepiej, co mu służy.

Dziękujemy za cenne informacje.

Justyna Stryczek

WITAMINY - MÓJ SPOSÓB NA ZDROWIE!!!

Pewnie wiesz, że witaminy odpowiadają za nasze zdrowie i urodę, ale jakie jest działanie każdej z nich? Są gwarancją dobrej kondycji układu nerwowego, a także odpowiadają za wymiatanie wolnych rodników z organizmu. Gdzie ich szukać? Oto jest pytanie!

Zacznijmy od definicji. **Witaminy** są to substancje niezbędne dla zachowania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu człowieka. Występują głównie w pożywieniu i biorą udział w regulacji metabolizmu.

Zbyt duża ilość witamin w organizmie nazywamy - **hiperwitaminozą**, a ich niedoborem lub całkowitym brakiem - **awitaminozą**. Zaś brak określonej witaminy lub jej małą ilością nazywamy **hipowitaminozą**. Każde z tych zagadnień powoduje złe skutki, dlatego nie możemy przesadzać z ich przyjmowaniem, ani też całkiem z nich rezygnować. Źródłem witamin są owoce, warzywa, mięso i ryby. Witaminy w postaci naturalnej są najbardziej przyswajane przez organizm. W przypadku choroby wywołanej brakiem witamin konieczne jest ich uzupełnianie np. w formie suplementów diety.

Co dają nam poszczególne witaminy?

Witamina B1, która znajduje się w ziarnach pszenicy, płatkach owsianych, słoneczniku, drożdżach, orzechach, rybach, fasoli wspomaga w lepszym funkcjonowaniu naszej pamięci. Dlatego nam uczniom jest jak najbardziej potrzebna.

Witamina B2(drożdże, mleko, jogurt, jaja, ser żółty, ryby, mięso, pieczywo) ma wpływ na dobrą kondycję włosów, skóry i paznokci. Jeśli masz problem z popękanymi wargami, to oznacza jej niedobór.

Witamina B6(ryby, jaja, dóbr, soja, orzechy, banany, kasza gryczana, chleb, kapusta, ziemniaki) - wspomaga funkcjonowanie układu nerwowego oraz produkcję czerwonych i białych krwinek (podobnie jak B12). Jej niedobór skutkuje brakiem apetytu, łojotokowym zapaleniem skóry oraz powoduje skłonności do choroby lokomocyjnej.

Witamina B9(nasiona roślin strączkowych, dynia, orzechy, migdały, warzywa liściaste, szpinak, nacz buraków, wątroba, produkty mleczne i kasza jęczmienna) - zapobiega powstawaniu wad wrodzo-

nych. Przeciwdziała anemii, nadaje skórze zdrowy wygląd i opóźnia siwienie włosów.

Witamina PP

lub B3(mięso cielece i wieprzowe, wątroba, makrela, drożdże, chleb biały i pełnoziarnisty, jabłka, szpinak, pomarańcza i ziemniaki) - korzystnie wpływa na regulację poziomu cukru we krwi, cholesterolu i przepływu krwi w naczyniach krwionośnych.

Witamina C (owoce i warzywa: róża dzika, porzeczka, banany, grejpfrut, cytryna, truskawki, pomarańcza, pora, cebula, brokuły, pomidory itp.) - wzmacnia odporność organizmu i przyspiesza gojenie ran. Ma działanie przeciwnowotworowe i antyalergiczne.

Witamina A (mleko, masło, mięso, ryby morskie, tran, oleje roślinne, marchew, żółtka jaj, winogrona) - stymuluje wzrost, poprawia wygląd skóry, wzmacnia wzrok, uodparnia na infekcję. Wspomaga produkcję hormonów, tworzenie kości. Chroni przez chorobami serca. Jej niedobór powoduje łamliwość paznokci, wysychanie i rogowacenie skóry oraz osłabienie wzroku.

Witamina D (ryby morskie, pełnotłuste produkty mleczne) - zapewnia prawidłowy rozwój kości, przeciwdziała krzywicy, wypadaniu zębów. Niedobór powoduje podatność na urazy kości oraz osłabienia sprężystości mięśni. Jako ciekawostka **cholekalcyferol** – to witamina D3, jedna z postaci witaminy D, w organizmie ludzkim powstaje pod wpływem promieniowania ultrafioletowego (które występuje w promieniach słonecznych).

Witamina E (oleje roślinne, kielki zbóż, soja, jaja, warzywa kapuściane, mięta, szparagi, pokrzywy) - przeciwdziała procesom starzenia, wygładza skórę i ułatwia gojenie ran. Jej brak powoduje zmęczenie i bezsenność.

Natalia Nowacka z klasy 2b i Agnieszka Gręda z klasy 3 TŻ



Wywiad z naszymi koleżankami na temat zdrowego stylu życia

Powszechnie mówi się, że „grunt to zdrowie”, więc dbamy o nie na wiele sposobów: uprawiamy sport, odżywiamy się z głową itd. Aby sprawdzić jak z tym trudnym zadaniem radzi sobie nasza młodzież, przeprowadzony został wywiad z dwoma uczennicami naszej szkoły: Agatą Czernecką z klasy 3 TH i Emilią Hadrzyńską z klasy 2b.

R: Czy zdrowie i zdrowy tryb życia są dla Ciebie ważne?

A: Oczywiście. Zdrowie i zdrowy tryb życia są dla mnie bardzo ważne.

E: Tak, zdrowie jest dla mnie bardzo ważne.

R: Co robisz dla swojego zdrowia i formy? Coś specjalnego? Sport?

A: Żeby utrzymać dobrą formę trzy razy w tygodniu biegam, czasem zabieram ze sobą swojego psa i oboje świetnie się bawimy a przy okazji spędzamy aktywnie czas. Oprócz biegania staram się wykonywać jakieś ćwiczenia np. przysiady. Próbuje się również zdrowo odżywiać. Ograniczam słodczyce. Bardziej stawiam na owoce i warzywa.

E: W trosce o zdrowie i o dobre samopoczucie staram się odżywiać w odpowiedni sposób, czyli urozmaicać swoją dietę w dużą ilość warzyw i zup oraz zachowywać regularność przyjmowania posiłków bez wieczornego podjadania. Nie potrafię sobie jednak odmówić słodczych i słodzenia herbaty. Dla zachowania formy wszędzie poruszam się rowerem lub pieszo oraz regularnie chodzę biegać ok. 3 razy w tygodniu.

R: Co oznacza dla Ciebie zdrowy tryb życia?

A: Zdrowy tryb życia oznacza dla mnie lepsze życie. Każdy człowiek powinien o siebie dbać. Zamiast siedzieć przed komputerem warto wyciągnąć znajomych na rower czy spacer.

E: Dla mnie zdrowy tryb życia to zachowanie racjonalnych proporcji w każdej dziedzinie swojego życia. Należy sumiennie dawkować czas poświęcony na pracę jak i odpoczynek co pozwala utrzymać w dobrej kondycji fizycznej jak i psychicznej.

R: Czy poprzez swój tryb życia zmotywowałaś

kogoś bliskiego do podjęcia takich samych działań?

A: Tak. Staram się zachęcać moich znajomych do zdrowego trybu życia. Lubimy spędzać czas aktywnie.

E: Na razie ja z siostrą jesteśmy dla siebie wzajemną motywacją, ale jeśli chodzi o innych to jest to ciągła walka z wiatrakami, dopóki człowiek sam nie zechce czegoś zmienić, ale wydaje mi się, że poprzez powszechne propagowanie i modę na zdrowy tryb życia, coraz więcej osób zaczyna troszczyć się o swoje zdrowie.

Dziękujemy Agacie i Emilii, że zgodziły się udzielić nam tego krótkiego wywiadu. Życzymy samych sukcesów.

Agata Płocha kl. 3 TH



- Co się stało? - pyta go żona. - Przegraliście?
- Nie. Zmieniam barwy klubowe.
- Sprzedali Cię do innego klubu?
- Gorzej, oddali za darmo.

Nauczyciele wychowania fizycznego na temat zdrowego stylu życia (p. Marek Łągiewczyk, p. Rafał Kaliciak, p. Hanna Chmura, p. Wojciech Krupa)

Czy prowadzi Pan/Pani zdrowy tryb życia ?

ML: Myślę że tak, staram się jeść 5 posiłków dziennie w małych ilościach, ale często. Codziennie przynajmniej 30 minut jakiegokolwiek formy ruchu oraz zdrowe tłuszcze z większą ilością białka, a nie węglowodanów.

RK: Staram się w miarę możliwości. Jednak nie mam jakiegoś bzika na tym punkcie.

HC: Staram się ze wszystkich sił, choć czasami zdrowie na to mi nie pozwala, stąd dużo kontuzji, które załapałam ze względu na mój zawód. Raz dostałam piłkę w głowę, po czym po prostu uszkodziłam sobie kręgosłup w szyi. Wcześniej długo grałam w piłkę siatkową (startowałam nawet w Szczecinie w drugiej lidze), stąd mam trochę uszkodzony kręgosłup i kolana, ale staram się zachowywać zdrowy tryb życia oraz zachować proporcje jeśli chodzi o sen czy też wypoczynek, choć z tym jest ciężko, bo wszyscy wiedzą jak jest w życiu, że człowiek wpada z pracy, próbuje wszystko ogarnąć, potem przychodzi wnusio, bo nie ma się kto nim zająć, ale jak już jestem z nim, to idziemy na plac zabaw lub biegamy wokół bloku (ja z nim biegnę, a on jedzie rowerkiem).

WK: Staram się prowadzić zdrowy tryb życia, choć w moim przypadku nie zawsze jest to możliwe. Dbam o właściwe odżywianie, odpowiednią ilość snu i utrzymywanie na odpowiednim poziomie kondycji fizycznej.

Czy przygotowując posiłki stara się Pan/Pani, aby były one pełne wartości odżywczych i witamin?

ML: Ze względu na dużą ilość pracy i późne powroty do domu, głównie posiłki przygotowuje moja żona, choć w dni wolne lubię ją poeksperymentować w kuchni. Czasami lubię podjeść słodczyce (ptasie mleczko).

RK: Zwracam na to uwagę. Staram się przede wszystkim zbilansować swoją dietę.

HC: Ja jestem fanką kuchni staropolskiej, uwielbiam zasmażkę, sosy zasmażane, nie mniej jednak w mojej kuchni jest bardzo dużo ryb, co wpływa niesamowicie na zdrowie, czy też dietę, mnóstwo owoców i warzyw też, przede wszystkim, ale jak mam możliwość zrobić golonczkę, gdzie też wszyscy w domu ją lubią, po prostu nie popadam

w żadną skrajność.

WK: Raczej rzadko przygotowuję posiłki, ale pamiętam o dostarczaniu dla organizmu odpowiednich składników pokarmowych.

Czy uprawia Pan/Pani jakiś sport regularnie? Jeśli tak to jaki i jak często?

ML: Tak, staram się 3 razy w tygodniu biegać i raz w tygodniu gram z kolegami w piłkę.

RK: W tej chwili nie. Brakuje mi na to czasu. Ale jeśli mam chwilę, staram się ją spędzić aktywnie.

HC: Staram się raz w tygodniu chodzić na siatkówkę z moimi rówieśnikami, to jest amatorska siatkówka, natomiast na lekcjach przynajmniej na rozgrzewce spaceruję, ćwiczę dużo, chodzę na tyle, na ile zdrowie pozwala.

WK: Od jakiegoś czasu biegam dwa razy w tygodniu, a jeśli znajdę jeszcze trochę wolnego czasu to jeżdżę rowerem.

Czy zna Pan/Pani przykład sportowca, który mógłby uchodzić za wzór do naśladowania w prowadzeniu zdrowego trybu życia?

ML: Moim wzorcem do naśladowania jako sportowca, człowieka i osoby prowadzącej zdrowy tryb życia jest francuski piłkarz Thierry Henry.

RK: Tak, jest to Robert Lewandowski. Zresztą często podkreśla w wywiadach to, że dzięki odpowiedniej diecie i ćwiczeniom osiągnął tak dużo w sporcie.

HC: Irena Szewińska, polska lekkoatletyczka, mistrzyni Polski i zdobywczyni wspaniałych medali, obecnie jest szefową związku lekkoatletyki i wiele, wiele lat reprezentowała Polskę na zawodach i prowadziła wiele zespołów, można ją określić ambasadorem sportów w Polsce, a lekkoatletyka jest szczególnie, jest mało urazowa, szczególnie biegi, które naprawdę dużo dają człowiekowi, dotleniają organizm, nie jest to taki sport urazowy jak gry zespołowe, gdzie dużo kontuzji. Jest to piękna dyscyplina, uważam, że lekkoatletyka jest królową wszystkich dyscyplin sportowych.

WK: Wiele sportowców odchodząc na sportową emeryturę nadal aktywnie spędza czas wolny dając swoją postawą wzór dla innych. Jednym z takich którzy przychodzą mi na myśl jest były kolarz Czesław Lang. Pomimo wielu lat dalej jeździ na rowerze utrzymując świetną kondycję, organizuje

wyścigi kolarskie i promuje zdrowy styl życia.

Jaki wpływ na samopoczucie człowieka ma regularne uprawianie sportu połączone ze zbilansowaną dietą?

ML: Zdrowa dieta, regularna aktywność, odpowiednia dawka snu – o tych aspektach pamięta każdy, kto co dzień dba o zdrowie i o zgrabną sylwetkę. W dzisiejszym świecie trudno nie ulec modzie bycia „fit”. Na ulicach coraz więcej ludzi biega, kluby fitness rosną jak grzyby po deszczu. Coraz częściej sami przygotowujemy swoje posiłki, coraz bardziej świadomie podchodzimy do kwestii żywienia. Zmieniły się też preferencje co do tego, jak powinna wyglądać sylwetka idealna. Za dzisiejszy kanon piękna uważa się zdrowe, wysportowane ciało. Okazuje się jednak, że dieta i aktywność mają nie tylko pozytywny wpływ na nasze zdrowie fizyczne, ale także psychiczne.

RK: Ogromny. Wpływa zarówno na dobre samopoczucie, jak i zdrowie. Jest dużo badań, które potwierdzają moje spostrzeżenia.

HC: Ogromny, jeżeli wspaniałych witaminek się nałykamy, porządnie się spocimy i weźmiemy zimny prysznic, gorący, potem zimny, poczuje się jak w niebie, wszystkim polecam.

WK: Regularne uprawianie sportu ma wielki wpływ na stan zdrowia fizycznego i psychicznego. Może to także sprawiać wiele radości. Dobrze jest codziennie włączyć w plan swojego dnia jakąś formę aktywności fizycznej: może to być po prostu spacer do szkoły. Sportem szczególnie korzystnym dla zdrowia jest pływanie.

Jakie skutki uboczne wynikają z przyjmowania

używek?

ML: Według naukowców z uniwersytetu w Hiszpanii spożywanie alkoholu, dopalaczy, papierosów lub narkotyków w młodym wieku prowadzi nie tylko do przykrych incydentów, ale także niesie ryzyko uszkodzenia mózgu, a szczególnie negatywny wpływ wywiera na naszą pamięć długotrwałą, co powoduje problem z przechowywaniem wspomnień.

RK: Zależy oczywiście jakie to są używki. Jeśli chodzi o te ogólnodostępne, to zmniejszają poziom odporności człowieka, obniżają kondycję i poziom koncentracji. Powodują również wiele chorób i to bardzo ciężkich.

HC: Używki uszkadzają organizm człowieka, szczególnie mózg, powodują choroby psychiczne. Nigdy nie próbowałam narkotyków, ale jak smakują papierosy próbowałam w piątej klasie podstawówki i na dobre to nie wyszło.

WK: Używki są niezwykle szkodliwe, a uzależnienie to nie jedyny efekt uboczny. Przy długotrwałym nadużywaniu są trującą, która powoli niszczy cały organizm. Wpływają nie tylko na funkcjonowanie poszczególnych narządów, lecz także mogą zmieniać psychikę człowieka.

Krzysztof Janicki, II b

Wywiad z panią Edytą Daszkiewicz na temat ochrony środowiska

"Swe odpady wyrzucamy
Bo o środowisko dbamy!
Cel to szczytny, niesłychany
Segregację zaczynamy!
I do tego wokół siebie
Piękną czystość zachowamy!"

R: Czy uważa Pani, że rosnąca ilość śmieci jest poważnym problemem?

ED: Tak rosnąca ilość śmieci to bardzo poważny problem.

Na głowę każdego Polaka przypada ok. 315 kg różnych odpadów rocznie. Na szczęście daleko nam do narodów, które są w czołówce w „produkcji” śmieci pochodzących z gospodarstw domowych, małych firm i urzędów.

„Właściwe odżywianie będzie medycyna jutra” - L. L. Pauling

Rekordzistami w tej dziedzinie są mieszkańcy Cypru – 760 kg na głowę każdego mieszkańca. Mnóstwo śmieci „produkują” także mieszkańcy Luksemburga – 678 kg, Danii – 673 kg i Irlandii – 636 kg. Niestety, większość naszych śmieci – aż 73% – łąduje na wysypiskach śmieci (do spalarni trafia zaledwie 1% odpadów, 18% śmieci poddaje się recyklingowi a 8% kompostuje) podczas gdy Niemcy przetwarzają 45%, a Belgowie 40% odpadów.

Sz szczególnie niebezpieczne są te śmieci, które rozkładają się bardzo długo, np. torby foliowe rozkładające się 100-400 lat, butelka pet rozkładająca się w czasie 100-1000 lat, guma do żucia do 5 lat.

R: Czy segreguje Pani śmieci w swoim domu?

ED: Tak, ale sama segregacja nie wystarczy. Ważne jest by ograniczyć ilość śmieci. Dlatego ubrania, których nie nosze oddaję znajomym lub organizacjom charytatywnym, zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny przekazuję do punktów zbiórki, nie używam jednorazowych naczyń, staram się zabierać na zakupy torby materiałowe, by nie kupować foliowych itd.

R: Czy uważa Pani, że polska młodzież prawidłowo dba o środowisko?

ED: Nie wiem jak dba, ale wiem, że wie jak dbać. Gdy rozmawiamy na lekcjach na tematy ekologiczne często pytam: jak oszczędzać wodę?, jak dbać o czyste powietrze?, co zrobić by starczyło surowców mineralnych następnym pokoleniom? i uzyskuję poprawne odpowiedzi.

R: Czy według Pani, powinno się promować akcje na temat segregacji odpadów?

ED: Oczywiście, że tak i nie tylko na temat segregacji odpadów, ale również inne dotyczące ochrony środowiska. Takie działania odbywają się również w naszej szkole. Konkursy szkolne (Oszczędzanie przez recykling, Dzień Drzewa, Oszczędne korzystanie z zasobów przyrody), konkursy i akcje ogólnopolskie (Sprzątanie świata, konkurs ogólnopolski „Drugie życie elektrośmieci”), w których bierzemy udział to przykłady edukacji ekologicznej naszej społeczności szkolnej.

Dziękujemy Pani Daszkiewicz za tę pouczającą lekcję na temat ekologii, mamy nadzieję, że to uświadomi nam jak wielki wpływ mamy na otaczający nas świat. Życzymy Pani sił do pracy i wszystkiego co najlepsze.

Magdalena Bronicka i Lucyna Przybylska

Wywiad z Karoliną Gorczyńską z kl. II a – uczestniczką konkursu „Drugie życie elektrośmieci”

R: Dlaczego warto segregować odpady ?

K: Poprzez segregację zmniejszamy ilość i szkodliwość odpadów trafiających na składowisko. Selektywna zbiórka jest źródłem surowców wtórnych, których ponowne przetworzenie wymaga najczęściej mniejszego nakładu materiałów i energii niż w przypadku produkcji z surowców pierwotnych. Jest to prosty, a zarazem skuteczny sposób na oszczędzanie oraz dbanie o środowisko.

R: Jakie urządzenia należą do grupy odpadów elektrycznych i elektronicznych ?

K: Do elektroodpadów zalicza się elektryczne

urządzenia gospodarstwa domowego, sprzęt teleinformatyczny, telekomunikacyjny, audiowizualny, oświetleniowy i medyczny, narzędzia elektryczne i elektroniczne, automaty, czujniki, urządzenia pomiarowe, itp.



R: Gdzie możemy oddać zużyty sprzęt ?

K: Zużyty sprzęt można bezpłatnie oddać do miejsc ich zbiórki, a także przy okazji zakupu nowego. Gdy są to urządzenia wielkogabarytowe należy zadzwonić po bezpłatny odbiór bezpośrednio z domu. Coraz częściej w sklepach możemy również spotkać pojemniki na zużyte baterie czy żarówki.

R: Dlaczego według Ciebie elektro śmieci są szkodliwe i niebezpieczne ?

K: Elektro śmieci zawierają liczne szkodliwe substancje, które po wydostaniu się z urządzenia przenikają do gleby. Nieodpowiednie postępowanie w skrajnych przypadkach może spowodować zatrucie

organizmów ludzi i zwierząt substancjami trującymi zawartymi w zużytym sprzęcie. Dlatego tak ważne jest, aby trafiły one do specjalnych punktów zbiórki.

**Pierwsza pomoc. To może uratować życie!!!**

Wywiad z panem Markiem Łągiewczykiem nauczycielem wychowania fizycznego, ratownikiem i opiekunem „Młodzieżowej Grupy WOPR” przy ZSP w Chojnie.

Z którymi klasami przeprowadzał Pan zajęcia z pierwszej pomocy ?

Pan Marek Łągiewczyk: Cyklicznie co roku we wrześniu przeprowadzam szkolenie z zachowań w sytuacji zagrożenia życia w klasach pierwszych. **Ile lekcji Pan na to poświęcił ?**

Pan Marek Łągiewczyk: Prowadzę 1 lekcję tygodniowo z ratownictwa w klasie społeczno-wojskowej, a także jestem opiekunem „Młodzieżowej Grupy WOPR” przy ZSP w Chojnie z którą przeprowadzamy pokazy w środowisku lokalnym oraz różnych szkołach i instytucjach.

Czy uczniowie są zainteresowani tą kwestią?

Pan Marek Łągiewczyk: Większość tak i nadal chcą pogłębiać swoją wiedzę z tego zakresu.

Od jak dawna jest Pan ratownikiem ?

Pan Marek Łągiewczyk: Ratownikiem wodnym jestem od 3 lat.

Co skłoniło Pana by zostać ratownikiem ?

Pan Marek Łągiewczyk: Przeraża mnie znieczulica ludzka oraz bezmyślność

zachowań ludzi nad wodą. Poprzez moje działania chcę uzmysłowić wszystkim uczestnikom moich szkoleń i pokazów, że wiele wypadków można uniknąć, a jak już się coś wydarzy to żeby potrafili reagować w sytuacjach zagrożenia życia.

Czy organizuje Pan szkolenia w zakresie pierwszej pomocy ?

Pan Marek Łągiewczyk: Jak już wcześniej powiedziałem wraz z moimi uczniami przeprowadzamy mnóstwo szkoleń, pokazów. Śmiało mogę powiedzieć, że przez ten okres od kiedy działamy przekazaliśmy swoją wiedzę około 1000 ludziom w różnym wieku.



„Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”- Hipokrates

Czy mógłby Pan krótko opisać jak wygląda pierwsza pomoc, gdy jesteśmy sami lub w gronie osób/ludzi ?

Pan Marek Łągiewczyk: Ja zawsze powtarzam osiem kroków według schematu RKO (resuscytacji krążeniowo-oddechowej) i możesz uratować życie. Osoba, której pomagamy ma 75% szans na przeżycie, zaś którą zostawimy bez pomocy zaledwie 5%.

Czy uczestniczył Pan w akcji ratowania życia ludzkiego? Jeśli tak, to jakiej ?

Pan Marek Łągiewczyk: Miałem przypadek osoby,

która dostała nietypowego ataku epilepsji z chwilową utratą funkcji życiowej, ale wszystko skończyło się dobrze. Głównie zdarzają się zasłabnięcia, omdlenia, skaleczenia i złamania. Oby jak najmniej.

Dziękujemy

i życzymy udanej dalszej pracy!

Wywiad przeprowadziły: Ewelina Dziewińska i Sylwia Michalczyk z klasy 3TŻ



Szkolna pracownia obsługi klienta - Sklepik „Zdrówko”

Przypomnijmy, że 20.01.2014r. otwarte zostały w Zespole Szkół Ponadgimnazjalnych w Chojnie dwie pracownie obsługi klienta przez panią dyrektor Adrianę Salamończyk. Założycielami była ówczesna klasa II b (dzisiejsi absolwenci; wychowawca: pan Krzysztof Pośniak), a liderzy w osobach Kornelii Makowskiej (budynek nr 1) i Klaudii Moćko (budynek nr 2) kierowali swoimi grupami projektowymi. Całość przedsięwzięcia nadzorowana była przez panią Emilię Skrzypę.

Osoby uczestniczące w projekcie wykonywały wiele prac, które umożliwiły założenie pracowni, takie jak sprzątanie po remoncie i wykładanie towarów. Uczniowie nawiązywali kontakt z nauczycielami, a także przeprowadzili ankiety dotyczące zainteresowania uczniów powstaniem tychże pracowni.

Kolejnym etapem było przygotowanie asortymentu, a także promocja sklepiku w postaci plakatów i ulotek. Projektowaniem logo oraz nazwy zajęła się pani mgr Barbara Nożewnik, a pan

Rafał Czubik i pan Paweł Jóźwik byli pomocni w sprawach technicznych. Nazwa "Zdrówko" nie jest przypadkiem, sklepik oferuje zdrową żywność

w rozsądnych cenach. Ponadto dwa razy w tygodniu sprzedawane są bułki wykonane przez uczniów technikum gastronomicznego

Po dziewięciu miesiącach od otwarcia szkolnego sklepiku „Zdrówko” przedsięwzięcie to przejęła grupa projektowa pod przewodnictwem Wiktorii Gil z obecnej klasy II b (wychowawca: pani Anna Krzemińska) w budynku nr 1 oraz klasy technikum żywienia i usług gastronomicznych w budynku nr 2. Przez ten czas uczniowie przy pomocy opiekuna projektu mgr Emilii Skrzypy wprowadzili kilka istotnych innowacji ułatwiających pracę w sklepiku, m.in. drukowane są kartki z cenami produktów i logo sklepiku. Mało tego, rozwinięty został wachlarz towarów sprzedawanych tamże, co pozwala na gromadzenie większych zysków.

Uczennice podchodzą do swych codziennych obowiązków związanych z prowadzeniem sklepi-



ku z wielką dojrzałością oraz z dbałością, nawet o najdrobniejsze szczegóły. Z tych właśnie powodów „Zdrówko” cieszy się ciągle wzrastającym zainteresowaniem ze strony społeczności uczniowskiej. Warto nadmienić, że wszelkie sprawy związane z księgowością, a więc dzienne rozliczenia ze sprzedanych dóbr, bilans zysków i strat oraz zapotrzebowanie na towary w następnym okresie, są załatwiane przez członkinie grup projektowych. Zadaniem opiekunów zaś, pani Emilii Skrzypy oraz pani Barbary Zubali jest zakup nowych towarów w lokalnych supermarketach.

Zadaniem szkolnego sklepiku „Zdrówko” jest również promocja zdrowego trybu życia, m.in. poprzez prezentacje plakatów wykonanych przez uczniów naszej szkoły w ramach różnych konkursów.

Dzięki temu sklepik przyczynia się do realizacji szkolnego programu profilaktyki. Co więcej produkty trafiają do nas od wiarygodnych i rzetelnych przedsiębiorców mających swe firmy na terenie gminy Chojna, z zachowaniem tradycyjnych oraz bezpiecznych metod produkcji.

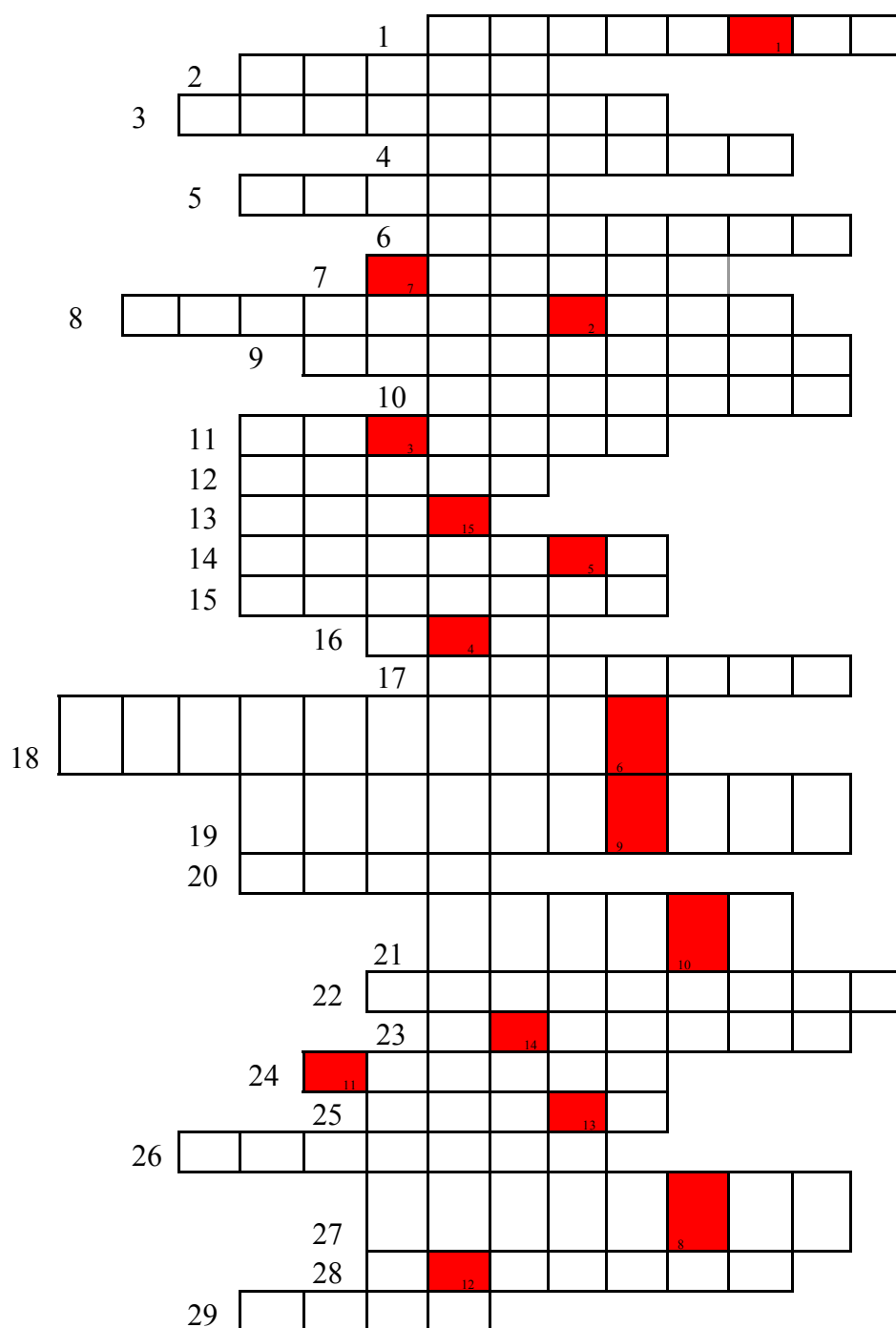
W niedalekiej przyszłości opiekunowie wraz ze sprzedawczyniami planują umieścić w obu sklepikach nowoczesne kasy fiskalne, co znacznie przyspieszy dokonywanie transakcji kupna-sprzedaży.

Mikołaj Daszkiewicz i Mikołaj Gajowski

SZKOLNY SKLEPIK „ZDRÓWKO” ZAPRASZA!

Krzyżówka

1. Substancja, która po dostaniu się do organizmu może spowodować śmierć np. rtęć, amoniak.
2. Organ, mięsień położony w klatce piersiowej, odpowiedzialny za obieg krwi w organizmie.
3. Kształt, figura ludzkiego ciała.
4. Możnaz radości, do góry. Rodzaj aktywności fizycznej
5. Trzeba je cenić bo każdy ma je tylko jedno i tylko raz możemy je przeżyć.
6. Liczymy je jak się odchudzamy.
7. Jest to negatywne odczucie człowieka, które może prowadzić do depresji.
8. Są najważniejszym źródłem energii dla organizmu. Najwięcej znajdziesz ich w ziemniakach, ryżu i fasoli.
9. Najważniejszy posiłek dnia, spożywany rano.
10. Pierwsze Imię Harolda Masłowa – amerykańskiego psychologa, autora teorii hierarchii potrzeb.
11. Przeciwnieństwo choroby. Dobre samopoczucie.
12. Stosowana w odchudzaniu np. wegetariańska
13. Oprócz drobiu też jest najzdrowszym źródłem białka.
14. Rośliny, które stanowią pokarm dla ludzi i zwierząt np. kapusta, por
15. Posiłek, który najczęściej zabieramy do szkoły, pracy.
16. Napój z wyciskanych świeżych owoców, który jest najzdrowszy.
17. Warzywo, które zawiera najwięcej karotenu.
18. Zaliczamy do nich kawę, herbatę, papierosy.
19. Aktywność fizyczna lub umysłowa wykonywana po pracy, szkole. Związany jest głównie z urlopem, feriami, wakacjami.
20. Zmiana położenia ciała, poruszanie się, przemieszczanie się.
21. Jak ją kroimy, to płaczemy.
22. Jadłowstręt psychiczny – choroba, gdzie głównym celem jest utrata wagi, w wyniku zaburzeń odżywiania się.
23. Jeden ze sztuców.
24. Jest pierwiastkiem, którego brak w ludzkim organizmie może powodować anemię.
25. Są źródłem witamin, słodkie i soczyste np. gruszki, jabłka.
26. Jest to narząd ruchu u człowieka jak i u zwierząt. Są odpowiedzialne za prawidłową postawę ciała i wytwarzanie ciepła w organizmie.
27. Lekarz, który zajmuje się układaniem diet żywnościowych, jadłospisów, badaniem żywności.
28. Fizyczny lub umysłowy.
29. Do picia może być mineralna lub niegazowana, źródło życia.



Hasło

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10
---	---	---	----

11	12	13	14	15
----	----	----	----	----

WIÓRY—gazeta wydawana przez uczniów Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Chojnie 74-500 Chojna, ul. Dworcowa 3.
tel. (91)4142029 Nakład 50 egz.

Redakcja numeru:

Małgorzata Ceglarek, Natalia Nowacka, Agnieszka Gręda, Agata Płocha, Alicja Studzińska, Ewelina Dziewińska, Sylwia Michalczyżyn, Krzysztof Janicki, Karolina Błoch, Magdalena Purczyńska, Alicja Będzak, Diana Deptuła, Justyna Stryczek, Magdalena Bronicka, Lucyna Przybylska, Wiktoria Gil, Przemysław Radymniak, Przemysław Żak, Mikołaj Gajowski, Mikołaj Daszkiewicz.

Opiekunowie wydania: Emilia Skrzypa i Krzysztof Pośniak