

Planeta zdrowia

nr 1, 11.2022



Opiekunowie:
J.Kowalczyk, J.Wiśnik

Szkolna profilaktyka

Czy wiesz jak ważne jest dla Ciebie pierwsze śniadanie?

Zjedzenie śniadania w domu, a następnie drugiego w szkole to pozornie błaża sprawa. Okazuje się, że to nie tylko zaspokojenie prostej potrzeby – głodu, ale znacznie bardziej złożony proces. Jedzenie śniadań nie tylko pobudza do działania ciało, ale również mózg, który do pracy potrzebuje glukozy. Udowodniono naukowo, że osoby, które nie unikają śniadań, mają lepszą pamięć i szybciej się koncentrują. Regularne jedzenie posiłków wpływa na to, jak wyglądamy, jaką mamy sylwetkę. "Szczupli bez wysiłku" nie pomijają śniadań i Ty też o tym nie zapominaj.

ŚNIADANIE DAJE MOC



W dniach od 8 do 10 listopada uczniowie naszej szkoły brali udział w ogólnopolskiej akcji „*Śniadanie daje moc*”. Klasy wspólnie z wychowawcami przygotowywały pierwsze śniadanie. Na szkolnych stolikach pojawiły się kolorowe kanapki, jogurty, owoce i sałatki wykonane w domu.





Po ogólnopolskiej akcji przeprowadziliśmy dwukrotnie w naszej szkole ankiety, w których zadaliśmy pytanie: „**Kto przed wyjściem do szkoły jadł pierwsze śniadanie**”?

Oto wyniki ostatniej z nich

Klasa	1a	1b	2a	2b	3	4a	4b	5a	5b	6a	6b	7a	7b	8a	8b
14 XI	13	15	16	13	-	14	9	5	10	6	3	3	4	4	0

Badanie przeprowadzono na 250 ankietowanych, z których 115 zjadło śniadanie-
najważniejszy posiłek w ciągu dnia. Osoby, które zapomniały o nim najczęściej
tłumaczyły się: brakiem czasu, pośpiechem, zapomnieniem lub zwykłym
lenistwem. **Wniosek jest jeden - potrzebujemy jedzenia jak każdy żyjący
gatunek na naszej Ziemi. Jeśli nie chcemy jeść obfitych śniadań, możemy
spróbować zjeść „coś lekkiego i zdrowego”.**

Zdrowie na talerzu

Oto przepisy naszych koleżanek i kolegów na smaczne i zdrowe śniadanie.

- **Natalka Zielińska z 7 b wypróbowała i poleca owsiankę**

Potrzebne produkty:

- Mleko (najlepiej migdałowe)
- Płatki owsiane
- Cynamon
- Miód
- Sól

Sposób przygotowania (proporcje na jedną porcję):

1. 50 g płatków owsianych wsypujemy do garnka
2. Zalewamy 120 ml mleka migdałowego
3. Wszystko podgrzewamy na najwyższym gazie i kontrolujemy, kiedy się zagotuje
4. Kiedy wszystko zacznie się gotować dodajemy szczyptę soli, łyżeczkę obojętnie jakiego miodu i cynamon (ilość według uznania)
5. Wszystko mieszamy przez dosłownie 30 sekund i przekładamy do miseczki
6. Na koniec ozdabiamy według uznania

Z czym najlepiej smakuje?

Oczywiście zależy to od okresu, w którym przygotowujemy owsiankę i sezonowych owoców, ale jedno z lepszych połączeń to:

- Banan i masło orzechowe.

- Prażone jabłka i jogurt waniliowy.
- Owoce leśne i nasiona chia.
- Borówki i krem czekoladowy.
- Orzechy, suszone owoce i czekolada (najlepiej gorzka).

Smacznego 😊



Fot. Natalia Zielińska

• Mateusz z 8a proponuje „Omlet Matiego”

Składniki:

- 3 jajka
- ok 1/5 czerwonej papryki
- ok 1/2 małej cebuli
- trochę szczypiorku
- troszkę startego żółtego sera
- oregano
- bazylia
- zioła prowansalskie
- papryka słodka
- sól
- pieprz
- oliwa z oliwek do smażenia

Przygotowanie:

Jajka (całe) wbijamy do miseczki, dodajemy przyprawy do smaku: sól, pieprz, zioła, oregano, bazylie i paprykę i mieszamy do jednolitej konsystencji. Paprykę i cebulę kroimy w kostkę i podsmażamy na oliwie. Do usmażonych warzyw wlewamy jajko posypujemy startym serem i szczypiorkiem. Nakrywamy pokrywką i smażymy na małym ogniu kilka minut aż jajko się zetnie. Gotowe. **Smacznego!!!**



Fot. Mateusz Tryt

Kuchnia jesienia

Dla każdego coś pysznego i zdrowego.

Aniela Galińska i Laura Jędrzycka polecają przepis na...

Ciasto dyniowe!!

Składniki na ciasto:

- 1.** 250g puree z pieczonej dyni.
- 2.** 200g masła.
- 3.** 1 szklanka cukru
- 4.** Opakowanie cukru waniliowego.
- 5.** 3 jajka, oddzielnie żółtka od jajek.
- 6.** 225g mąki pszennej
- 7.** Jedna łyżeczka proszku do pieczenia.

Składniki dodatkowe (polewa):

- 8.** 50g białej czekolady
- 9.** 5 łyżek cukru pudru

Przygotowanie:

- Tortownicę o średnicy 23 - 24 cm posmarować masłem, spód wyłożyć papierem do pieczenia. Przygotować puree z dyni - ma ono mieć gęstość śmietany i być lekko ciepłe lub w temp. pokojowej. Piekarnik nagrzać do 180 stopni C.
- Do garnka włożyć pokrojone na kawałeczki masło, roztopić na małym ogniu co chwilę mieszając. Dodać cukier oraz cukier wanilinowy i wymieszać. Odstawić z ognia.
- Mus z dyni włożyć do miski, dodać skórkę z pomarańczy, wlać roztopione masło z cukrem i wymieszać. Odłożyć pół szklanki otrzymanej masy na polewę. Do reszty dodać żółtka i wymieszać.
- Białka ubić na sztywną pianę. Do oddzielnej miski przesiać mąkę i wymieszać ją z proszkiem do pieczenia oraz sodą.
- Delikatnie połączyć składniki suche oraz mokre - mieszać wolno łyżką, tylko do połączenia się składników, pod koniec wmieszać delikatnie pianę z białek.
- Masę wyłożyć do tortownicy. Wstawić do nagrzanego piekarnika i piec przez ok. 40 - 45 minut lub do suchego patyczka. Wyjąć z piekarnika

W zdrowym ciele zdrowy duch

Pierwsze wywiady w swoim życiu przeprowadziły: Magda Klimczak, Marcelina Słaby, Roksana Matuszewska, Amelka Kopacz.

Konkurs szachowy

Konkurs szachowy odbył się 2 listopada 2022 roku w naszej szkole.

Rozmawiamy z Magdą Klimczak:

- **Dlaczego wybrałaś akurat szachy?**
- *Szachy są dla mnie najlepszą grą taktyczną, mój tata często grał w szachy.*
- **Co było twoją motywacją do wzięcia udziału w konkursie szachowym?**
- *Oczywiście, że wygrana lub zajęcie jakiegoś miejsca na podium.*
- **Jak często trenowałaś do zawodów?**
- *Trenowałam tydzień, codziennie po kilka razy.*
- **Czy ktoś Ci pomógł w przygotowaniach?**
- *Mój tata, który grał w tę grę od małego dziecka.*
- **Czy planujesz wziąć udział jeszcze raz w tych zawodach?**
- *Tak, bardzo chętnie.*
- **Które miejsce zdobyłaś i ile miałaś punktów?**
- *Zdobyłam 16 punktów i zajęłam drugie miejsce.*

Rozmawiamy z Szymonem Hajdą:

- **Dlaczego akurat szachy?**
- *Grałem najczęściej z rodziną, która zainspirowała mnie do wzięcia udziału.*
- **Co skłoniło Cię do wzięcia udziału w tym konkursie?**

- *Chciałem spróbować zdobyć nowe doświadczenie i porównać swoje umiejętności z innymi.*

Jak często trenowałeś do zawodów?

-*Trenowałem dwa razy w tygodniu.*

- Czy ktoś Ci pomagał w przygotowaniach?

-*Głównie pomagała mi rodzina.*

- Chcesz wziąć udział w kolejnych zawodach?

-*Myślę, że tak.*

Ile zdobyłeś punktów?

-*Zdobyłem tylko 5 punktów.*

Rozmawiamy z Michałem Olczykiem:

- Dlaczego akurat szachy?

-*Nie chciałem iść na lekcje, więc stwierdziłem, że pójdę na zawody.*

- Co było twoją motywacją?

-*Oczywiście, że wygrana.*

- Jak często trenowałeś do zawodów?

-*Trenowałem raz na dwa dni.*

- Czy ktoś Ci pomagał w przygotowaniach?

-*Nie, niestety nikt mi nie pomagał.*

Rozmawiamy z Małgosią Nowak:

- Jakie są twoje odczucia po zawodach?

-*Było naprawdę dobrze, niestety była presja czasu.*

- Czy planujesz wziąć udział jeszcze raz w tych zawodach?

-Tak, chciałabym wziąć jeszcze raz udział.

- Które miejsce zdobyłaś?

-Zajęłam 3 miejsce.

Zawody w pływaniu

Odbyły się na basenie w Brzezinach.

Rozmawiamy z Mateuszem Trytem:

- Dlaczego akurat pływanie?

- Z naszej szkoły nikt nie umiał dobrze pływać, dlatego zostałem wybrany.

- Co było twoją motywacją?

- Nie miałem motywacji.

- Czy ktoś Ci pomagał w przygotowaniach?

- Nie trenowałem, poszedłem na żywioł.

- Czy wcześniej uczyłeś się pływać?

- Tak, moją przygodę z tym sportem zacząłem kilka lat temu.

- Kto zachęcił cię do nauki pływania?

- Rodzice

- Czy planujesz jeszcze raz wziąć udział w tych zawodach?

- Chciałbym wziąć jeszcze raz udział.

- Które miejsce zdobyłeś?

- 2 miejsce.

Rozmawiamy z Aleksandrem Usielskim:

- Dlaczego akurat pływanie?

- Posiadam kartę pływacką, Pani od wf-u zachęciła mnie do tego.

- Czy ktoś Ci pomagał w przygotowaniach?

- Nie, stwierdziłem, że idę na żywioł.

- Czy masz wsparcie w rodzinie?

- Tak.

- Jak zachęciłbyś innych do uczestnictwa w tych zawodach?

- Warto podejmować wyzwania, zawsze coś zyskujesz, chociażby nowe doświadczenie

Rozmawiamy z Julią Filipiak:

- Jakie są twoje odczucia po zawodach?

- Czuję się znakomicie, jest to dla mnie bardzo duże osiągnięcie.

- Czy była duża konkurencja?

-Nie, nie było dużej konkurencji.

- Które miejsce zajęłaś?

- Zdobyłam 1 miejsce.

- Gratulujemy sukcesu 😊

Aktywne spędzanie wolnego czasu

Dbając o zdrowie nie zapominamy o ruchu. Oto jak spędzaliśmy wolny czas.



Inne wydarzenia w naszej szkole...



W dniu 17 listopada 2022 r. redaktorzy „Planety zdrowia” rozmawiali z p. J. Piasecką o akcji „Bądź smart bez smartfonu”, która trwała od września do października. Adresowana była do uczniów klas od 2 do 8. Jej celem było przeciwdziałanie fonoholizmowi i ukazanie negatywnych skutków nadmiernego korzystania z telefonów komórkowych. Niektórym uczniom udało się spędzić co najmniej jeden dzień bez telefonu. I nie był to dzień stracony. :)



Kolejną akcją, którą przeprowadzono w naszej szkole był „Dzień tolerancji”. Była ona adresowana do uczniów klas 4-6. Mieli oni za zadanie wykonać plakat lub napisać pracę literacką na temat: „Za pan brat”, czyli jak mogę pokazać, że jestem tolerancyjny? Klasy 7-8 stworzyły dekalog człowieka tolerancyjnego. Nad przebiegiem akcji czuwały p. A. Niburska i p. J. Piasecką.

Jak raczkujemy w pisaniu... 😊

W dniu 21 listopada 2022 r. w naszej szkole gościliśmy p. Zbigniewa Komorowskiego, redaktora TWK. Prowadził on warsztaty, które miały na celu przygotować uczniów do pracy w szkolnej gazecie o zdrowym stylu życia. Nieocenione okazały się wskazówki p. Komorowskiego, jak przygotować artykuł, jakie zadać pytania podczas wywiadu, na co zwrócić uwagę w grafice. Pod czujnym okiem naszego gościa, uczniowie przeprowadzili wywiad z Mateuszem T. i Natalią Z. Owoce ich pracy mogliście poznać w zamieszczonych wcześniej wywiadach. Dziękujemy p. Z. Komorowskiemu za fachową pomoc, liczymy na dalszą współpracę. Oto krótka fotorelacja z tego wydarzenia.



Dziękujemy p. Agnieszce Zaborskiej, pomysłodawczyni tytułu gazetki.

Redaktorzy z opiekunami