

Nasza Piątka

W TYM NUMERZE:

Jak powinny odchodzić się nastolatki?	2
O ćwiczeniach słów kilka...	
20 zasad zdrowego odżywiania dzieci	3
Ulubione sposoby spędzania wolnego czasu	4

Rok szkolny



2016/2017

Żyj zdrowo
Przygotuj zdrowe posiłki
Uprawiaj sport
Używaj komputera tylko do nauki



- Wersja papierowa dostępna w bibliotece szkolnej.
- Wersja elektroniczna dostępna na stronie szkoły:
www.psp5.pionki.pl

Żyj zdrowo refleksje uczniów

Uczniowie naszej szkoły biorą udział w różnych programach. Podczas zajęć uczymy się zdrowego odżywiania, spędzania wolnego czasu, tworzymy zasady zdrowego stylu życia.

To, czego nauczymy się na zajęciach, wdrażamy w codziennym życiu.

Umiemy robić dobre kanapki, takie jak szefowie „Master Chifa”, układamy plan dnia w taki sposób, aby mieć czas na naukę i zabawę.

W tej gazecie przedstawiamy wam artykuły o zdrowym trybie życia.

Zachęcamy do przeczytania naszej gazetki.

Oliwier Bojek

Redakcja gazetki i skład komputerowy:
 Członkowie koła dziennikarskiego

Autorzy artykułów:

Oliwier Bojek, Wojciech Oleszczuk, Roksana Cibor, Eliza Ośka,
 Natalia Kreft

Jak powinny odchudzać się nastolatki?

Ćwiczenia dla nastolatek dopasowane są do potrzeb i wieku młodych ludzi. Dzięki właściwemu zestawowi ćwiczeń rozciągających i wzmacniających nastolatki mogą rzeźbić sylwetkę, rozwijać kondycję fizyczną oraz wzmacniać wydolność organizmu.

Najbardziej skuteczną metodą na zrzucenie zbędnych kilogramów jest regularna gimnastyka na odchudzanie połączona z właściwą dietą. Ćwiczenia na spalanie tkanki tłuszczowej można wykonywać w grupie osób w domu lub na lekcji wychowania fizycznego. Niektórzy wolą uczęszczać na zajęcia taneczne. Ważne, aby pamiętać, że treningi na spalanie tkanki tłuszczowej muszą być wykonywane nie zbyt szybkim tempie i nie powinny stanowić za dużego obciążenia dla ćwiczącego. Osoby z nadwagą nie powinny trenować podskoków ani energicznych ruchów. Dobrze dobrany zestaw ćwiczeń musi pozwalać na to, aby osoba trenująca mogła przez okres kilkudziesięciu minut wykonywać nieprzerwaną pracę mięśniową.

Ćwiczenia wzmacniające – cóż to takiego?

Należy je wykonywać w prostym układzie choreograficznym z zastosowaniem przyrządów, jak drążki, ciężarki, taśmy. Ten rodzaj ćwiczeń dobrze jest poprzedzić rozgrzewką. Ćwiczenia wzmacniające polecane są zwłaszcza osobom początkującym, które chcą wzmocnić i ujędrnić ciało.

Wzmacnianie nóg – należy usiąść na krześle i wolno się podnosić. Ważne jest, aby pracować tylko mięśniami nóg i pośladków. Na początku wykonuje się 5-8 powtórzeń, potem dochodzi się do 30 powtórzeń.

Wzmacnianie pośladków – trzeba przykłęknąć na prawym kolanie, lewą stopę postawić na podłodze, a tułów wyprostować. By nie stracić równowagi, można się czegoś przytrzymać. Następnie należy wciągnąć brzuch, napiąć pośladki, prawe biodro wypchnąć do przodu, a lewą stopę mocno przycisnąć do podłogi i chwilę tak wytrzymać. Najlepiej jest ćwiczyć po 3 razy na każdą stronę.

Zachęcamy wszystkie dziewczyny do systematycznych ćwiczeń wówczas będziecie zgrabne.

Roksana Cibor i Natalia Kreft



20 zasad zdrowego odżywiania dzieci

- * Spożywaj regularne posiłki: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek
- * Jedz powoli.
- * Jedz tyle, ile potrzebujesz.
- * Pij kompoty bez cukru.
- * Nie pij w trakcie posiłku.
- * Kupuj produkty bez konserwantów i sztucznych barwników.
- * Unikaj surowych produktów, szczególnie w zimnych porach roku.
- * Zawsze jedz ciepłe śniadanie.
- * Nie używaj sztucznych słodzików.
- * Nie używaj mrożonek, ponieważ są pozbawione życiowej energii pokarmu.
- * Nie używaj mikrofalówki.
- * Jedz pełne ziarna zbóż: ryż naturalny (brązowy), kaszę jaglaną, orkisz, jęczmień, kaszę gryczaną.
- * Zamień mąkę białą na mąkę razową (na początku mieszaj mąki w różnych proporcjach).
- * Zamień sól białą na sól nierafinowaną, czyli nieoczyszczoną (bogatą w składniki mineralne i pierwiastki śladowe).
- * Zamień biały cukier rafinowany, na nierafinowany cukier trzciny, a jeszcze lepiej na słód ryżowy i jęczmienny, syrop buraczany, kukurydziany i klonowy.
- * Zamień olej rafinowany, na oliwy i oleje tłoczone na zimno.

Wojciech Oleszczuk , Oliwier Bojek



Ulubione sposoby spędzania wolnego czasu

Czas wolny nastolatkowie młodszy lubią spędzać z: rodziną, przyjaciółmi, pozostać sam na sam ze sobą. Kiedy są z rodziną lubią grać w gry planszowe.

Ja i moja rodzina lubimy grać w grzybobranie. Rozkładamy planszę i ustawiamy na niej pionki. Pierwszy gracz rzuca kostką i rusza się o tyle pól i oczek wskazuje kostka. Jeśli stanie na pole z grzybem dostaje

1 punkt, jeśli stanie na pole z muchomorem odejmuje mu się 1 punkt.

Wygrywa osoba, która ma najwięcej punktów. Uważam, że ta gra jednoczy wszystkich członków rodziny. Poznajemy się lepiej, słuchamy uważniej i tym samym ze zrozumieniem podchodzimy do siebie nawzajem.

Polecam takie spędzanie wolnego czasu wszystkim nastolatkom.



Ulubione zabawy 8 latków

Ośmiolatkowie lubią się bawić w następujące zabawy: policję, strażaków, żołnierzy, lekarzy, w kierowców samochodów, a dziewczyny w: lalki, księżniczki, gry dla dziewczyn, kukiełki, penikiur, a my wszyscy bawimy się w: berka, chowanego, w podchody, tańce. Poniżej obrazki z ulubionymi zabawami dzieci.



Wojciech Oleszczuk