

Zadbaj o ciało, by formę trzymało!

- pod takim hasłem w II semestrze realizowany był w naszym gimnazjum projekt "Trzymaj formę". Celem projektu jest edukacja w zakresie ukształtowania na dobre prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży i ich rodzin. Promowaliśmy aktywny wypoczynek, zbilansowaną dietę a także mądre życiowe wybory, czyli krótko mówiąc, jak nie wpaść w złe towarzystwo nałogów! Narkotyki, alkohol, papierosy i wynalazek XXI wieku - dopalacze!

Sklepiku! Opamiętaj się!

Mamy nadzieję, że nasz głos dotrze do właściciela sklepu szkolnego, a ten od przyszłego roku zmieni asortyment na zdrowszy.

Oto lista produktów żywnościowych zalecanych w ramach kampanii "Wiem, co jem":

Produkty śniadaniowe:

1. Kanapki w różnych zestawach
2. Produkty mleczne
 - a) sery i serki
 - b) desery mleczne
 - c) jogurty z dodatkiem musli do jedzenia łyżeczką
3. Bułki i bułeczki.

Napoje

1. Wody mineralne
2. Soki
 - a) owocowe
 - b) warzywne
 - c) owocowo warzywne
3. napoje mleczne
 - a) mleko
 - b) mleka smakowe
 - c) jogurty naturalne i owocowe
 - d) kefir i inne

Przekąski

1. Owoce świeże sezonowe
2. Owoce suszone
3. Musy owocowe
4. warzywa świeże
5. Suchary
6. Orzeszki, migdały, nasiona
7. Batony i ciasteczka... zbożowe



Sport to zdrowie, każdy mądry ci to powie!

Jeżeli jeszcze nie jesteś przekonany do tego, by uprawiać sport, to może przekonają cię sukcesy naszych dawnych gimnazjalistów. Specjalnie dla Was przeprowadziliśmy z nimi wywiady, byście mogli zobaczyć, że oni też kiedyś poczuli magię sportu. I na tym polu odnoszą znaczące sukcesy. Może zarażą Was ruchem. Więcej na stronie 3

Uprawiać sport można wszędzie. Wystarczy chęć bycia w ruchu i w zdrowym ciele! Uczestnicy projektu spotykali się w każdy wtorek, by móc się trochę poruszać dla zdrowia. Na sali gimnastycznej przeważnie graliśmy w siatkę, choć też nie gardziliśmy koszem, a ostatnio nawet uprawialiśmy jogging. Więcej na str.2

Nałogom mówimy nie!

To, że papierosy są niemodne, wie każdy mądry nastolatek. Tylko głupi sięgnie po nie wierząc, że przydadzą mu dorosłości. Niestety, muszę wyprowadzić was drodzy młodzi palacze z błędu: paierosy zatrzymają wasz wzrost na takim etapie, na jakim właśnie jesteście. Warto? Przeczytaj o papierosach i innych "nałogach" na stronie 2

W ramach projektu "Trzymaj formę" zorganizowany został konkurs plastyczny pod hasłem "Wybieram to, co zdrowe"

A oto wyniki:

- I miejsce -**
Faustyna Kozłowska
II miejsce -
Karolina Sitnik
III miejsce -
Edyta Hołdyńska
 prace zamieszczone są na str.3

Katalog zdrowego i mądrego żywienia

1. Jedz często, ale w niewielkich porcjach!
2. Nie podjadaj pomiędzy posiłkami!
3. Ostatni posiłek staraj się zjeść na 4 godziny przed snem!
4. Jedz z głową, tzn. wiedz, co jesz!
5. Unikaj smażonego!
6. Ogranicz słodycze!
7. Nie pij napojów gazowanych i słodzonych, to kopalnia kalorii!
8. Śniadanie jest bardzo ważne!
9. Pij duuuużo wody niegazowanej!
10. Owoce i warzywa 5 razy dziennie codziennie!

"W zdrowym ciele zdrowy ruch", czyli ...

BĄDŹ AKTYWISTĄ NA CO DZIEŃ!

We wtorki uczestnicy projektu spotykali się na sali, by pograć w siatkę, kosza, a nawet pobiegać. Spotkania te pozwoliły nam w bardzo miły sposób spędzić czas, spalić kalorie i zadbać o kondycję. A przede wszystkim polubić sport, bo nie ma lepszego sposobu na jego uprawianie niż zespołowa gra. W drużynie zawsze lepiej. Wymienialiśmy się również spostrzeżeniami na temat innych form uprawiania sportu. A oto kilka wypowiedzi uczestników "spotkań na sportowo".

Dzień sportu w naszej szkole

Uczestnicy projektu "Trzymaj formę" będą współorganizatorami tegorocznego Dnia sportu w naszej szkole. Przewidziane są następujące atrakcje; każda klasa wystawia do rozgrywek trzy 3-osobowe drużyny albo jedną, która weźmie udział w trzech konkurencjach:

1. test o zdrowiu
2. konkurencje sportowe
3. konkurs kulinarny

Do testu uczestnicy przygotowują się z materiałów. Konkurencje sportowe zostaną opracowane z pomocą nauczycieli wychowania fizycznego. Natomiast uczniowie biorący udział w konkursie kulinarnym muszą wcześniej zaplanować, jaką potrawę przyrządzą i zgromadzić niezbędne składniki. Liczyć się ma pomysłowość, ale także walory smakowe i wartość zdrowotna potrawy. Klasy wezmą też udział w rozgrywkach sportowych na sali gimnastycznej. Zwycięska drużyna może zagrać z drużyną nauczycieli?

Cała prawda o McDonalds

Sztucznie produkowane, niezdrowe i tuczące jedzenie serwowane jest w restauracjach McDonalds już od 1940 roku. Właśnie wtedy bracia Mac i Dick McDonald otworzyli swoją pierwszą restaurację. Pierwsza restauracja McDonalds w Polsce została otwarta 16 czerwca 1992 roku w Warszawie. Ustanowiono wówczas rekord świata w liczbie transakcji - 45 tysięcy klientów złożyło ponad 13 tysięcy zamówień. Głodnych klientów nie zraża chemiczny, niezdrowy i bardzo

kaloryczny skład serwowanych w niej fast foodów. Smaczne frytki czy hamburger to tak naprawdę zaawansowany technicznie towar przemysłowy, który produkowany jest w jednej z wielu ogromnych fabryk. Do smażenia frytek przez wiele lat używano głównie tłuszczu wołowego, który czynił z nich cholesterolową bombę. Później korporacja zaczęła stosować w tym celu olej warzywny, jednocześnie dodając do listy składników tajemniczy smak naturalny (natural flavor). W sieciowych restauracjach we Francji frytki smaży się w tłuszczu kaczym lub końskim.

Charakterystyczny smak frytek z McDonalds uzyskuje się dzięki chemii i skomplikowanym procesom produkcyjnym. Za apetyczny wygląd fast foodów odpowiadają natomiast środki koloryzujące, które dodaje się m.in. do napojów, sosów do sałatek, składników dań drobiowych, ciastek czy słodkich bułeczek. Składniki znajdujące się w środkach koloryzujących żywność są takie same, jak te stosowane do wyrobu kosmetyków czy farb... Przykładowo za smakiem truskawkowym kryje się około 350 chemikaliów. Wiele serwowanych tam produktów, chociażby np.

Chicken McNuggets, zawiera naturalny wędzony smak. Otrzymuje się go w procesie spalania trocin i wylapywania chemikaliów aromatycznych, które wydostają się do powietrza podczas procesu spalania. Dym łapie się w wodzie, a następnie butelkuje, a potem służy do nadawania aromatu żywności, która wygląda i pachnie, jakby wędzono ją nad ogniem. W składzie hamburgerów można znaleźć m.in. jelita, trzawia, resztki skóry, odpady rzeźnicze, wymiona, a także modyfikowane tłuszcze nienasycone, które są szkodliwe i rakotwórcze. McNuggetsy tylko w 50% składają się z mięsa... reszta to

wypełniacze i dodatki, takie jak polidimetylosiloksan - polimer krzemu używany m.in. do produkcji dezodorantów, mydeł i smarów czy fosforan aluminowosodowy, który powoduje odwapnienie kości i zaburzenia oddychania. Ilość tych składników w porcji fast foodu nie przekracza wprawdzie dopuszczalnej normy, jednak większość takich niskotoksycznych dodatków do żywności kumuluje się w organizmie i po latach niezdrowego odżywiania się osiąga niebezpieczne stężenie.

Znalezione w Internecie

RZUĆ PALENIE JUŻ

Dym tytoniowy jest groźną trucizną nie tylko dla palaczy, jest niebezpieczny dla ludzi niepalących, a przebywających w pomieszczeniach zadymionych, są to bierni palacze. Jedna kropla nikotyny, czyli ok. 30-60 miligramów, jest dawką śmiertelną

dla człowieka, dziesięć kropel dla konia. Ilość nikotyny wchłaniana przez organizm przy jednorazowym wypaleniu 10-12 papierosów równa się dawce śmiertelnej! Przed tym szkodliwym nałogiem należy chronić przede wszystkim dzieci i młodzież. Perspektywa długiego życia wśród

DZIŚ

palaczy jest mniejsza o 8 lat przy nałogowym paleniu (ponad 2 paczki dziennie) i około 3 lata przy paleniu umiarkowanym (mniej niż 1/2 paczki dziennie). Niebezpieczeństwo jest większe dla tych, którzy zaczynają palić w młodym wieku. Około 115 tysięcy Polaków

w wieku 30-49 lat cierpi na impotencję wywołaną paleniem tytoniu. Palimy z radości, nudów, ze zmartwień, z emocji, palimy jak mówi jedna z reklam bo "pałę sobie...", każdy argument jest dobry, palimy bo wpadliśmy w nałóg!

Aktywne hobby to jest to! - wywiad

Wywiad z Amelią Zapolską.

K: Od którego roku trenujesz KICKBOXING?

A: Zaczęłam trenować w 2003 roku.

K: Dzięki komu zaczęłaś ćwiczyć ten sport?

A: Widziałam jak ćwiczą moi bracia i to mnie zainteresowało. Tata widząc mój zapał, postanowił zapisać mnie na zajęcia.

K: Masz zamiar dalej trenować KB?

A: Tak, chcę i to bardzo.

K: Możesz powiedzieć naszym czytelnikom, jakie osiągnęłaś wyniki?

A: Trochę tego było.

2007

Mistrzostwa Polski Kadetów (Krynica Górská) semicont. III miejsce, light cont. II miejsce

senior light II miejsce

sce

Polish Open Węgrów junior full contact III miejsce, senior low kick II miejsce

Mistrzostwa Polski (Elbląg) light contact senior III miejsce,

2011

Mistrzostwa Polski Juniorów Kick Light w Kobyłce III miejsce.

K: Faktycznie wiele osiągnęłaś w tej dyscyplinie sportowej. A możesz podać nam konkretną liczbę twoich medali?

A: Oczywiście. Otrzymałam razem 26 medali. 12- złotych, 5- srebrnych, 9- brązowych.

K: Może posiadasz jakiś pas?

A: Posiadam piąty stopień uczniowski, czyli zielony pas.

K: Ineresuje Cię jeszcze jakaś dyscyplina sportowa w której odnosiłaś sukcesy?

A: Tak przez 2 lata w gimnazjum osiągałam I miejsce w rzucie piłką lekarską.

K: Kiedy kolejna walka?

A: Teraz zapowiadają się Mistrzostwa Polski 20-22 maja 2011.

K: Mam nadzieję, że także teraz zajmiesz I miejsce.

Oczywiście życzymy powodzenia w dalszych Sukcesach.

A: Dziękuję.

Trener K. Zdancewicz na temat swojej podopiecznej Amelii Zapolskiej: Amelka w

treningach wyróżnia się systematycznością, dokładnością i dużym zaangażowaniem, co zaowocowało wysokimi osiągnięciami sportowymi. Wywiad z Amelią Zapolską przeprowadziła Kornelia Wierkiewicz.

Z historii

To stosunkowo młoda dyscyplina sportu. Narodziła się w latach sześćdziesiątych ubiegłego wieku w Japonii i Stanach Zjednoczonych Ameryki. Nazwa dyscypliny pochodzi z języka angielskiego i oznacza kick - kopać, a boxing - boksować. Rozróżniane są cztery podstawowe style walki:

- **full contact** dopuszczający wszystkie techniki nożne i bokerskie, pojedynek toczony jest na ringu według ściśle określonych przepisów;

- **low kick** tu także stosuje się techniki nożne i bokerskie, walka odbywa się na ringu według precyzyjnych przepisów;

- **light contact** oceniane są umiejętności

techniczne zawodników, a pojedynek toczy się na macie lub parkiecie;

- **semi contact** odrębne przepisy, po każdym celnym trafieniu walka jest przerywana, a najważniejszą postrzeganą przez arbitrow cechą zawodników jest szybkość wyprawdzanych akcji.

Grand Champions (Tarczyn) semicont. II miejsce, lightcont. II miejsce.

2008

Mistrzostwa Polski Kadetów (Sułkowice) semicont. III miejsce, lightcont. III miejsce. Grand Champions

(Tarczyn) lightcont. I miejsce, puchar dla najlepszej kadetki lightcontact.

2009 Mistrzostwa Mazowska (Węgrów) semi contact I miejsce, lightcontact- I miejsce Puchar dla najlepszej Kadetki zawodów. Międzynarodowe mistrzostwa polski (Węgrów) light contact- I miejsce Puchar dla najlepszej kadetki light

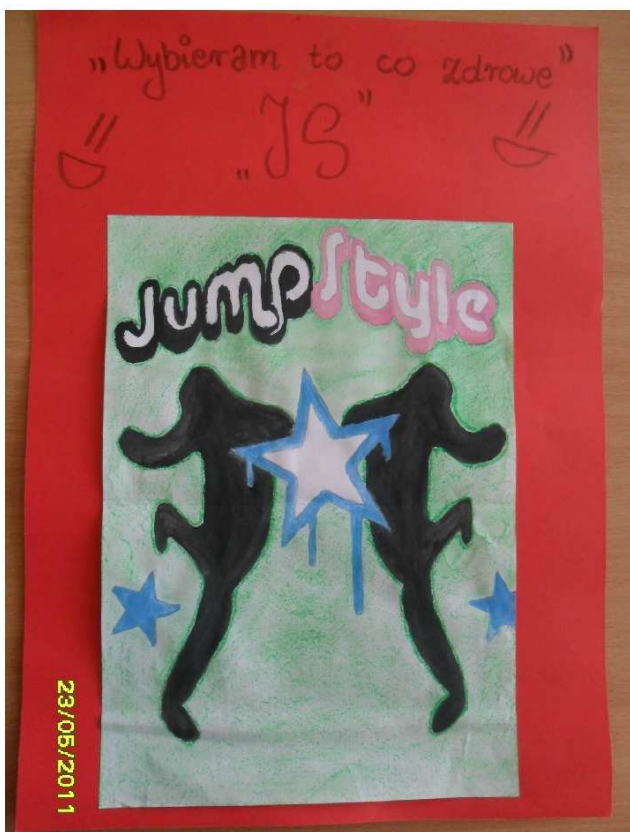
contact.

Mazowiecka Młodzieżowa Liga KickBoxingu (Wyszogród) lowkick- wygrana w II rundzie przez RSC SC Mazowiecka Młodzieżowa Liga KickBoxingu (Wyszogród) lowkick- wygrana w III rundzie przez RSC Międzynarodowe Mistrzostwa Polski Kadetów(Tarczyn) semi

contact I miejsce, light contact I miejsce,

2010

Puchar Gdańska w KickBoxingu, junior kick light- I miejsce, senior Kick light I miejsce, Mistrzostwa Mazowska (Węgrów) junior semi I miejsce, light III miejsce, senior light II miejsce Polish Open Węgrów junior full contact III miejsce, senior low kick II miejsce



Dopalacze wypalają!

Wielu rodziców obawia się o swoje dzieci, ponieważ ciekawość jest silniejsza od rozsądku, a łatwy dostęp do dopalaczy jest okazją do eksperymentowania. "Dopalacz" czy "dopalacze" to termin nieposiadający charakteru naukowego. Używa się go potocznie, dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym, nieznanym się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii. W dopalaczach nigdy nie wiadomo, co w środku jest i w jakiej dawce. Oprócz wymienionego na opakowaniu składu, są też substancje psychoaktywne. Przypuszczalnie jedna torebka dopalacza nie jest w stanie zaszkodzić organizmowi, ale to tylko teoria. Często użytkownicy

wzmagają bowiem działanie zażywanych "ziótek" przez alkohol. **Jak walczyć** Legalne dopalacze są dla młodych ludzi substytutem narkotyków. To jeden problem. Drugim jest to, że zdelegalizowanie dopalacza, powoduje jego pojawienie się na rynku ze zmodyfikowanym składem. Inwencja chemików opracowujących dopalacze jest większa, niż szybkość procesów legislacyjnych. Nastolatki w szpitalu Dopalcze zbierają coraz większe żniwo. O czym dowiadujemy się niemal codziennie z mediów. Dopalcze mogą Cię wypalić - **Poznaj fakty.** www.kbpn.gov.pl/portal?id=109713 www.dopalaczeinfo.pl www.kbpn.gov.pl/portal?id=110087

Turniej Bezpieczeństwa w Ruchu Drogowym 2011

Do eliminacji szkolnych zgłosiło się 15 uczniów gimnazjum. Do etapu powiatowego zakwalifikowali się: Paweł Kramkowski, Adrianna Barszczewska, Rafał Kruszka, Dawid Bernatowicz wraz z Mateuszem Hołodowskim i Sylwestrem Rogojszem. Eliminacje powiatowe odbyły się 19 kwietnia w Szkole Podstawowej nr 3 w Gołdapi. Nasi zawodnicy musieli na początku napisać test sprawdzający wiedzę z przepisów ruchu drogowego i zasad udzielania pierwszej pomocy, następnie zdać jazdę po miasteczku ruchu drogowego, przejechać tor przeszkód i wykazać się znajomością podstaw udzielania pierwszej pomocy. Natrudniejszy okazał się tor przeszkód. Niektóre przeszkody okazały się nie do pokonania. Zdjęcie poniżej pokazuje pierwszą z przeszkód, jej pokonanie polegało na przejechaniu pomiędzy drewnianymi pachołkami i niedotknięciu zwisających belek. Jak widać Paweł Kramkowski poradził sobie dobrze. Następne przeszkody to: rytna, równoważnia, tarka, przewiezienie przedmiotu z miejsca na miejsce, żmijka, deseczki i zatrzymanie roweru w oznaczonym miejscu. Żmijka niestety sprawiła wszystkim kłopoty. Ale jakoś poszło! 8 punktów na 10 zdobyła drużyna za udzielenie pierwszej pomocy, ranny Dawid Bernatowicz miał wbite w pierś szkło, najlepszą pozycją dla tak ранnego człowieka jest siedząca podparta, tego nasza drużyna niestety nie wiedziała, potem to samo zadanie miała nasza druga drużyna, ranną była Ada, też ze szkłem. Dawi pamięta! o tym, by ją posadzić, ale już nie pomyślał, że ranny niepodtrzymywany osunie się z powrotem do pozycji leżącej. Trochę sobie pożartowaliśmy z nich.

LOOKNIJ NA ETYKIETĘ! , ZANIM SIĘGNIESZ PO NAPÓJ ENERGETYZUJĄCY

Napoje energetyzujące, nazywane są też energy drink lub energizerami, cieszą się coraz większą popularnością wśród młodzieży a nawet dzieci. Można je kupić prawie wszędzie - w sklepach spożywczych, na stacjach benzynowych, w automatach. Podstawową ich funkcją jest dodanie energii i działania pobudzającego umysł. Przeznaczone są głównie dla kierowców, osób wykonujących ciężką pracę umysłową, uczniów, studentów, zwłaszcza w okresie sesji i dla osób uprawiających sporty ekstremalne. Efekt ten osiągany jest dzięki zawartości substancji biologicznie czynnych, głównie o działaniu pobudzającym, takich jak:

kofeina, tauryna, guarana, inozytol, glukuronolakton, L-karnityna i witaminy z grupy B. W skład napojów wchodzi też wyciągi z ziół np. miłorząb japoński, który ma poprawić zdolność zapamiętywania, wzmacniania naczyń

krwionośnych oraz żeńszeń poprawiający kondycję i wytrzymałość organizmu. Znajdujące się w napojach energetyzujących witaminy z grupy B biorą udział w metabolizmie tłuszczów, białek, węglowodanów, jak również wspomagają funkcje mózgu i całego układu nerwowego.

Drużyna straciła tu aż 4 punkty. Wyścigiem natomiast poszło naszym zawodnikom w jeździe po miasteczku, prawie wszyscy przejechali bezbłędnie. Brawo!

Drużyna w składzie: Sylwek Rogojsz, Mateusz Hołodowski i Dawid Bernatowicz zajęli I miejsce, **19 maja jadą na eliminacje wojewódzkie**

do Nidzicy. Nasza druga drużyna w składzie: Paweł Kramkowski, Ada Barszczewska i Rafał Kruszka zajęła III miejsce. Najlepszym z najlepszych wśród gimnazjalistów okazał się Dawid Bernatowicz. Naszym młodszym kolegom i koleżankom ze szkół podstawowych też poszło super: Uczniowie z Żytkiej zajęli II miejsce, zaś z Dubeninek - IV.

13 maja ponownie zorganizowane zostały ćwiczenia rowerowe na boisku szkolnym, by chłopcy mogli się przygotować do etapu wojewódzkiego. I znowu pogoda nie dopisała, wtedy wiało, tera lało. Jednak chłopcy nie poddawali się i ćwiczyli mimo pogody. Dzielnie pokonywali przeszkody, choć żeby je przejechać bezbłędnie, należałoby urodzić się cyrkowcem. Slalom z kołków ustawionych w odległości największej 1 metr, najmniejszej 75 cm był nie do

przebycia, a teżka niejednemu lę z oka wycisnęła. A jeszcze trzeba było uratować rannego w wypadku, którym był manekin, chłopcy przypomnieli sobie zasady pierwszej pomocy, jednak "pacjent" nie przeżył!

Likwidują uczucie zmęczenia, działają pobudzająco i przeciwdziałają zaburzeniom nerwowym. Zawartość kofeiny w energizerach o pojemności 250ml w przybliżeniu odpowiada filiżance kawy. Dawka ta nie jest niebezpieczna, pod warunkiem, że tych napojów nie będzie się nadużywać. Nadmiar kofeiny, zwłaszcza w połączeniu z jeszcze innymi substancjami pobudzającymi może

wywoływać niepokój, nadpobudliwość, bóle głowy, arytmie serca. Jednak lepiej jest wypić napój energetyzujący niż kawę. Bowiem zawarta w nim kofeina jest łatwiej przyswajalna niż ta w kawie. Ponadto nie podrażnia on przewodu pokarmowego w przeciwieństwie do kawy. Główne składniki napojów Kofeina - pobudza układ nerwowy. Działa głównie na korę mózgową, rozszerza naczynia krwionośne, przyspiesza pracę serca,

działa moczopędnie, zmniejsza uczucie senności. Powoduje też uwalnianie się niewielkiej ilości dopaminy, hormonu odpowiedzialnego za uczucie zadowolenia i szczęścia. Tauryna - wpływa na produkcję hormonów odpowiedzialnych za spalanie i wydalanie tłuszczów. Uczestniczy w przemianie materii, reguluje pracę serca,

pobudza pracę mięśni. Podczas wysiłku fizycznego zmniejsza wydalanie serotoniny, przez co nie odczuwany jest ciężar tego wysiłku i organizm może dłużej pracować. Guarana - jest to roślina, której ziarna zawierają 6% kofeiny. Dodanie jej do napojów powoduje, że kofeina jest wolniej wchłaniana, dzięki czemu wydłuża się jej działanie. Glukuronolakton - ma działanie regenerujące, przyspiesza wydalanie z organizmu szkodliwych substancji przemiany materii. Lkarnityna - jest niezbędna do wykorzystywania energii z tłuszczów oraz prawidłowej pracy serca i mięśni szkieletowych. Inozytol - bierze udział w metabolizmie tłuszczów i cholesterolu, działa uspokajająco, poprawia sprawność umysłową. Dopalacze nie dla każdego

Napoje energetyzujące nie są zalecane do gaszenia pragnienia. Nie wolno ich łączyć z alkoholem, gdyż wzmacniają jego działanie. Nie mogą ich również pić osoby z nadciśnieniem tętniczym i chorujący na serce. Należy też zwrócić uwagę na ilość wypijanych napojów przez sportowców. Kofeina jako środek dopingujący w bezpiecznej ilości to 300mg na dzień, odpowiada to około 3,5 puszki. Energizery nie są również zalecane kobietom w ciąży, matkom karmiącym oraz dzieciom do 15 roku życia. Zawarty w napojach inozytol może pogorszyć wchłanianie wapnia, ponieważ substancja ta podwyższa poziom fosforu w organizmie.