

ZDRÓWKO



MEDYCZNE CIEKAWOSTKI

CZY WIESZ, ŻE...?

- * Płuca miałyby powierzchnię kortu tenisowego, gdyby je rozłożyć i spłaszczyć.
- * Twoje serce potrafi bić od 30 do 200 razy na minutę.
- * Jeśli dożyjesz 75 lat to:- wykonasz 600 milionów oddechów- twoje serce uderzy 3000 milionów razy- twoje serce przepompuje 200 milionów litrów krwi, wystarczająco dużo, aby nowojorski Central Park zamienić w basen o głębokości 15 m.
- * Krew płynie tętnicami z prędkością 1 m na sekundę. * Długość twoich naczyń włosowatych wynosi 60 000 km. * Jelita są sześć razy dłuższe niż wynosi twój wzrost i mają długość autobusu.

S. 2

DOKTOR ZDRÓWKO RADZI !!!

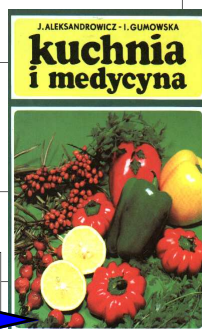
Doktor Zdrówko: Zastanówmy się, co jest przyczyną waszego porannego braku apetytu? Widzę, że to wy zawiniliście – po pierwsze, zbyt późno wstajecie, po drugie, po co ten pośpiech, który źle działa na wasz układ pokarmowy i nerwowy! Trochę zawinili wasi rodzice, którzy nie zawsze zastanawiają się nad menu śniadania swoich dzieci. W pośpiechu piją kawę lub herbatę i wychodzą do pracy. A gdzie dobra tradycja spożywania wspólnie posiłku, z całą rodziną?

S. 3

* ciekawe * dziwne * niezwykle *

Cynk a inteligencja ... Okazało się, że osobnicy z lepszymi wynikami w nauce mieli wyższy poziom cynku od tych z gorszymi stopniami! **Wiele cynku zawierają śledzie i makrele!**

WARTO PRZECZYTAĆ!



DNI DLA ZDROWIA

„Dzień sportu i rekreacji” – czyli zdrowo na sportowo – 20 kwietnia – rajd pieszy na orientację w dwóch grupach wiekowych .

S. 5

TYDZIEŃ SPORTU SZKOLNEGO (4 – 11 kwietnia)

KONKURSY:

- * LITERACKI
- * PLASTYCZNY
pod hasłem:
*„Chcesz być zdrowy
i wesóły chodź do 109
szkoły”*



S. 4

„Dzień Zdrowy Sałatkowy”

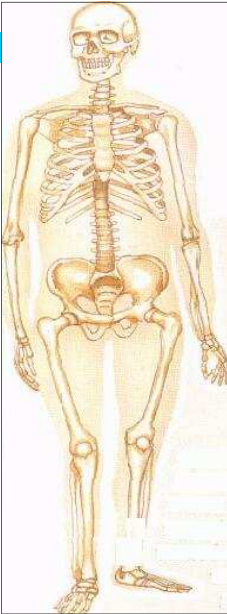
26 kwietnia- uczniowie pod kierunkiem pani kucharki przygotowali „sałatkę 109”, którą serwowano jako dodatek do drugiego śniadania

W każdej klasie przeprowadzone zostały zajęcia z edukacji zdrowotnej na temat „Co robisz dla swojego zdrowia?”



27 kwietnia – II Rodzinne Mistrzostwa Osiedla w Piłce Koszykowej

MEDYCZNE CIEKAWOSTKI



Szkielet

Bez tego rusztowania z kości nasze ciało byłoby wiotkie jak galareta.

RUCH I ZMYŚŁY

Bieganie, tańczenie, klaskanie, uśmiechanie się i wszystkie inne ruchy jakie wykonujemy zależą od mięśni i kości. Mięśnie to pęczki włókien, które napinają się i rozluźniają, aby poruszać różnymi częściami twego ciała. Kości stanowią sztywne elementy, do których przymocowane są mięśnie. Twoje zmysły dostarczają do mózgu nieprzerwany strumień informacji o otoczeniu.



MIĘŚNIE

W twoim ciele znajdują się dwa rodzaje mięśni: te, których pracę możesz kontrolować nazywamy *dobrowolnymi*, a te, które pracują bez naszej kontroli nazywamy *mimowolnymi*. Potrafimy kontrolować większość *mięśni szkieletowych*, **to** znaczy te, które poruszają poszczególnymi częściami ciała. Mięśnie, z których zbudowane jest serce, ściany naczyń krwionośnych i przewodu pokarmowego pracują automatycznie, **bez** naszej kontroli.

KOŚCI

Ciało ludzkie zawiera ponad 200 kości. Stanowią one miejsce przyczepu mięśni, podtrzymują skórę i inne tkanki miękkie, ochraniają narządy wewnętrzne przed uszkodzeniem. Są one bardzo elastyczne twarde i lekkie, gdyż zbudowane są z mieszanki twardej soli mineralnych i elastycznego kolagenu. Bez minerałów kości zginałyby się jak guma, a bez kolagenu kruszyłyby się jak herbatnik. Wnętrze kości wygląda jak gąbka z otworami zawierającymi komórki zwane *osteocytami*. Niektóre kości wypełnione są *szpikiem*, który produkuje nowe komórki krwi.

Żywność składa się z różnych **składników odżywczych**, dzięki którym rozwijamy się i jesteśmy zdrowi. Każdy produkt żywnościowy zawiera inne składniki pokarmowe i nie ma takiego produktu, który zaspokoiłby nasze zapotrzebowanie na wszystkie witaminy i mikroelementy

Aby być zdrowym każdy z nas potrzebuje około 40 różnych **składników odżywczych**. Są to witaminy, składniki mineralne, aminokwasy (białka), nienasycone kwasy tłuszczowe (zawarte w tłuszczach roślinnych), oraz składniki energetyczne (kalorie zawarte w węglowodanach, białkach i tłuszczach). Składniki odżywcze są gwarancją dobrego zdrowia.



DOKTOR ZDRÓWKO RADZI !!!



Aby odżywiać się prawidłowo jedz codziennie różne pokarmy. Pamiętaj o: owocach, warzywach, pieczywie pełnoziarnistym lub wzbogaconym w ziarno, kaszach i innych produktach ziarnistych, mleku, serze i jogurcie, mięsie, drobiu, rybach i jajach, roślinach strączkowych (grochu, fasoli).

Pierwsze śniadanie

jest bardzo ważnym posiłkiem, według niektórych lekarzy nawet najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Śniadanie to pierwszy posiłek po kilku, a często kilkunastogodzinnej przerwie nocnej. Gdy się budzimy, jesteśmy na czczo. Stężenie glukozy we krwi jest niskie i jeśli nie spożyjemy posiłku, może się jeszcze obniżyć.

Poranne poszczenie zmniejsza dopływ składników odżywczych do organizmu, a szczególnie do mózgu. Wpływa to niekorzystnie na procesy poznawcze, zwłaszcza na szybkość przypominania.

JEDZ ŚNIADANIE, A KAŻDE ZADANIE ŁATWE SIĘ STANIE !

Spełniają w naszym organizmie następującą rolę:

1. Zapewniają wzrost i prawidłowe funkcjonowanie tkanek, mięśni i kości.
2. Dostarczają substancji dzięki którym w naszym organizmie zachodzą ważne procesy życiowe.
3. Dostarczają Naszemu Ciału źródeł energii.

Badania specjalistów wykazują, że nie zjedanie śniadania prowadzi do znacznych i długotrwałych niedoborów żywieniowych u dzieci, w tym głównie niedostatku witaminy A, B6, E, wapnia, żelaza. Pozostałe posiłki w ciągu dnia nie są w stanie wyrównać tych niedostatków. Takie postępowanie może doprowadzić do chorób i nieprawidłowego rozwoju organizmu.

GDY ZJESZ DRUGIE ŚNIADANIE, SZYBCIEJ ZNAJDZIESZ ROZWIĄZANIE!

KTO PIJE MLEKA MAŁE ILOŚCI,

Mleko i produkty mleczne dostarczają średnio **70%** wapnia zatem unikanie spożywania produktów mlecznych staje się istotnym czynnikiem, który wpływa na obniżenie zawartości wapnia w diecie, co powoduje negatywny wpływ na rozwój, masę i strukturę kości dzieci i młodzieży.

W konsekwencji, zbyt małe spożywanie mleka i produktów mlecznych staje się poważnym problemem zdrowotnym, gdyż niesie ze sobą ryzyko nieprawidłowego rozwoju kości, nasilenie różnorodnego stopnia zmian krzywicznych, wzrostu częstotliwości złamań kości już w młodym wieku, a następnie rozwoju osteoporozy w życiu doro-

Aby pokryć zapotrzebowanie na wapń rosnących dynamicznie organizmów dzieci i młodzieży, należy wypijać cztery szklanki mleka dziennie. Taka właśnie ilość mleka, bez względu na zawartość tłuszczu zawiera zalecane **1200 mg** wapnia na dzień.

KTO NAPOJE GAZOWANE PIJE TEN TYLKO TYJE!

Porada Łasucha

- * wspaniale smakują herbatniczki lub słodkie bułeczki z mleczkiem (szczególnie z zimnym)
- * szklanka mleka może



witaminę B₂ – w 20%

witaminę A – w 6%

magnez – w 10%

energię – w 5%

witaminę D – w 1%

białko – w 10%

fosfor – w 25%

wapń – w

cynk – w 6%

Udział szklanki mleka w pokryciu normy na wybrane składniki odżywcze.



witaminę B₂ – w 0%

witaminę A – w 0%

magnez – w 0%

energię – w 0%

białko – w 0%

fosfor – w 0%

cynk – w 0%

Zawartość składników odżywczych w szklance napoju gazowanego.

* ciekawe * dziwne * niezwykłe *

TYLKO SPOKÓJ MOŻE NAS URATOWAĆ!

Co wspólnego ma to powiedzenie z ...magnezem? Niedobór magnezu może powodować stany niepokoju, zdenerwowania, zniecierpliwienia, a także zmęczenie. Iluż to uczniów na szkolnych korytarzach popada w takie przykre dla nich i pedagogicznego grona stany? Czy tylko spokój mógłby ich uratować? Owszem, wraz z magnezem.

Dowodzono eksperymentalnie, że im większy hałas, tym większy spadek poziomu magnezu w organizmie. A im większy niedobór magnezu, tym bardziej jesteśmy uczuleni na stresy!

Dla zdrowia potrzeba nam nieraz 600 mg i więcej magnezu! Najwięcej zawiera go KAKAO – 442,2 mg (w 100 g)

Niebezpieczny i zbawczy selen

Przez długie lata selen był uważany niemal jedynie za truciznę. I jest nią rzeczywiście! Ale tylko w nieodpowiednich dawkach. Właśnie to jest z selenem najtrudniejsze: odrobinę za dużo – szkodzi, ale odrobinę za mało – też jest źle. A te odrobiny są rzeczywiście niewielkie. Dla zdrowia potrzeba nam dziennie zaledwie 0,00001 g selenu. Największym „wrogiem” selenu są węglowodany. Słodkie ciasta, przeróżne smakołyki ... mogą go w całości lub części znisz-

Jednym ze smaczniejszych, a przy tym łatwo dostępnych, źródeł selenu jest kukurydza w postaci płatków kukurydzianych, tzw. corn flakes, które możemy zjadać codziennie na śniadanie – byle bez cukru!

LAUREACI KONKURSU PLASTYCZNEGO

przeprowadzonego w świetlicy szkolnej

1 miejsce - Magda Pawlicka 1b

2 miejsce – Julia Markiewicz 3b

3 miejsce – Beata Pontek 2a

wyróżnienia:

Julia Popławska kl.0



LAUREACI KONKURSU PLASTYCZNEGO

Kl. IV-VI

1 miejsce- Karolina Wasilewska 5a

2 miejsce– Łukasz Jesiotr i Łukasz Kacprowicz 6a

Kl. 0 – III

1 miejsce- Jakub Rocznik 1a

2 miejsce – Mateusz Wchowski 1a

3 miejsce – Łukasz Charciński 0



LAUREACI KONKURSU LITERACKIEGO

Kl. I-III

1 miejsce - BASIA KOWALSKA 1a

OLA KOWALSKA 1b

2 miejsce – EWA FIGAT 2b

TOMEK GORCZYŃSKI 1b

NATALIA PLISZKA 1a

3 miejsce – ADA KOWALSKA 3a

BARTOSZ RODAK 2a

wyróżnienia:

KUBA ROCZNIK 1a, MACIEK KARWATKA 1b, PIOTR GAWRYSZEWSKI 1b, PAULINA SIWAK 2b

LAUREACI KONKURSU

LITERACKIEGO

Kl. IV-VI

1 miejsce - Justyna Paszota 6b

2 miejsce – J.Gawryszewska,

P. Czerwińska,

E.Kryśkiewicz,

N. Kononiuk 4a

2 miejsce – Mateusz Turlej 5b

3 miejsce - Agnieszka Michta 6b

„Chcesz być zdrowy i wesoły chodź do 109 szkoły”

Kiedy rano słonko świeci
Kto żyw do 109 szkoły leci
Wchodzi uczeń w bramy szkoły
I od razu jest wesoły.

Mamy klasy pięknie przystrojone,
Dzieci są radosne i zadowolone
Chociaż muszą w kłapkach chodzić,
Nie dają się za nos wodzić

Pan dyrektor zdrową szkołę promuje,
Pyszne obiady serwuje.

Kiedy do domu
ze szkoły wracamy

Nie chcemy już
obiadu od mamy

Basia Kowalska kl. 1a



Lubię chodzić do mej szkoły,
Každy dzień w niej jest wesoły.
Są zabawy, jest nauka
Wcale to nie łatwa sztuka.

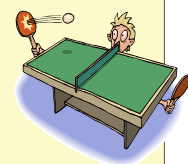
W mojej szkole jest bezpiecznie.
Každy dziecko jest tu grzeczne.
Wszyscy razem się bawimy,
Bo wzajemnie się lubimy.

Więc słuchajcie koledzy, koleżanki
Kilka słów od waszej Natalki
„Chcesz być zdrowy i wesoły
chodź do 109 szkoły”

Natalia Pliszka kl 1a

Bądź rowera koleżanką
A nie tylko wierną fanką.
Z hulajnogą żyj też w zgodzie
Zwłaszcza przy ładnej pogodzie.
Nie odkładaj rolek w ką
Niech Cię porwie szaleństw prąd.
Na snowbordzie zimą białą
Zjeżdżaj z górki i to śmiało
Narty też już weź w obroty
Niech Cię gonią wszystkie koty.
do saneczek przywiąż psa
niech przez pola szybko
gna.

W badmintonu lekko graj
Aż poczujesz zdrowia raj
latem do basenu wskakuj
i pływania też zasmakuj
Pokaż swojej koleżance
Jak ty skaczesz na skakance
Gdy na przerwie grasz
w ping-ponga
to Cię potem lekcja wciąga.
Kiedy ćwiczysz na „wu-efie”
To twój mózg pracuje lepiej.
Na surfingu po zatoce
Pływaj od ranków po noce
Dla odważnych narty wodne
Też są fajne no i modne.
Chciałbyś poznać inne sporty
To idź na tenisa korty



RAJD NA ORIENTACJĘ



W sobotę 20 kwietnia wybraliśmy się do lasu na rajd pieszy. Pojechaliśmy tam autokarem. Naszym celem było odnalezienie 5 punktów ukrytych w lesie i wstążeczek, które znały naszą drogę.

Zostaliśmy podzieleni na dwie grupy. Grupą chłopców opiekowała się mama Pauliny, a grupą dziewczynek nasza wychowawczyni.

Od organizatora rajdu dostaliśmy mapy wskazujące nam miejsca, w których znajdowały się punkty z numerami oraz kartę do zapisywania liczb.

W lesie szukaliśmy 5 tabliczek umieszczonych na drzewach lub w dołkach. Po drodze zobaczyliśmy dużo mrowisk, budek dla ptaków i motyli. Dopisała nam prawdziwie wiosenna pogoda.

Szczęśliwi, choć trochę zmęczeni dotarliśmy do mety. Po krótkim odpoczynku zjedliśmy przygotowane przez rodziców kanapki. Później wesoło bawiliśmy się w berka i urządziliśmy wyścigi.

Wycieczka bardzo się nam podobała. Chcielibyśmy pojechać jeszcze raz na taką samą wycieczkę.

Odpoczynek

Spokojny odpoczynek w parku lub lesie
Każdemu dziecku zdrowko przyniesie.
Kontakt z przyrodą jest życia osłodą
Więc często bywaj w kontakcie z przyrodą

Usiądź na ławeczce, odetchnij chwilę
Podziwiaj błękit nieba i barwne motyle.
Równiutko wdychaj świeże powietrze
A potem zanuć piosenkę o wietrze

Aktywny odpoczynek sił doda ci wielu
Więc chodź na spacerunki drogi przyjacielu!

*J.Gawryszewska, P. Czerwińska,
E.Kryśkiewicz, N. Kononiuk
kl. 4a*

*Paulina Siwak kl. 1Ib
Kalina Śleszyńska kl. 1Ib
Patrik Gawryszewski kl. 1Ib
Maciek Bochenek kl. 1Ib*

Rajd

Na rajd chłopaki jutro idziemy
Las czecha, sprawność zdobędziemy.
Wysokie sosienki i powietrze świeże
Każdego chłopaka przywitają szczerze.

Założ strój sportowy, mapę weź ze sobą
Wędruj według mapy wąską, leśną drogą.
Rozglądaj się dobrze, obserwuj bacznie



Szukaj w lesie listu w różnych miejscach skrytych
Wiele z nich będzie kamieniem przykrytych.
Odpowiadaj mądrze na wszystkie pytania
Od ciebie się przecież uczy mała Ania

Mateusz Turlej kl. 1Va

WYNIKI

z kl. 0—IV 143 uczestników -26 drużyn —długość trasy—2.8 km

I miejsce— punktów 55³⁰ -drużyna ZERÓWKI - w składzie: Marcin Pawlak, Weronika Raczyńska, Ewelina Gołębiowska, Julia Popławska, Ola Czapska

z kl. V-VI 69 uczestników -10 drużyn —długość trasy—3.5 km

I miejsce— punktów 58⁵⁰ -drużyna klasy VA - w składzie: Ania Kędra, Iza Siwak, Anita Józwiak, Magda Kolasa, Jacek Hadrysiak, Natałka Pawłowska, Piotrek Niefiedowicz ; opieka p. Beata Ludzia

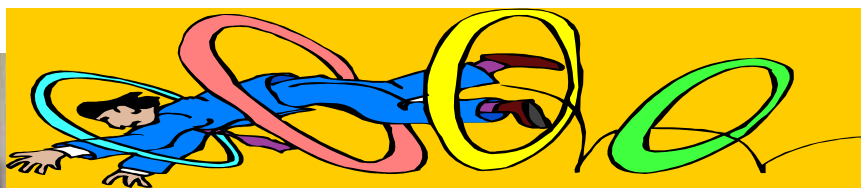
TYDZIEŃ SPORTU SZKOLNEGO



DWA OGNIĘ



PIŁKA KOSZOWA



TOR PRZESZKÓD

TENIS STOŁOWY

dziewczęta
IVa IVb Natalia Kononiuk
VIa VIb Agnieszka Michta



PIŁKA RĘCZNA







Wapieniek: Witam was na ulicy Mlecznej (wapieniek unosi karton mleka i nalewa je do filiżanki). Mleko to najlepszy ze wszystkich pokarmów, jakie wymyśliła natura. To dzięki zawartej w nim energii i jego wysokiej wartości odżywczej człowiek prawidłowo rozwija się fizycznie i umysłowo. Nie ma innego napoju, który dorównał by mleku w jakości i



konkurs literackiego pod hasłem: „**Chcesz być zdrowy i wesoły chodź do 109 szkoly**” było niezwykle trudne. Długo trwały obrady komisji

W składzie **p. B. Wąsik, E. Kluzek, T. Dymkowskiej, U. Plust**

- * prace należy złożyć do **12 kwietnia**

- konkurs plastyczny (prace związane z hasłem wykonane techniką dowolną)
 - uczniowie klas 1 – 3 składają prace do **p. K. Posobiec**
 - uczniowie klas 4 – 6 składają prace do **p. T. Wójcik**

Białek: Ważnym składnikiem mleka jest białko, które buduje wasz rosnący organizm, zapewnia dobry stan mięśni, skóry i włosów. Reguluje wiele funkcji w organizmie oraz



8. Apel podsumowujący DNI DLA ZDROWIA – 29 kwietnia

- odpowiedzialna: **p. J. Teperek**

