MŁODZI, ŚWIADOMI SPORTOWCY - ZDROWO PODĄŻAJĄ DO CELU

Elektroniczny poradnik. Dla dzieci przez dzieci

NIEPUBLICZNA PODSTAWOWA SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

RUDA Śląska

Projekt dofinansowano ze środków Urzędu Miasta Ruda Śląska

Młodzi, świadomi sportowcy - zdrowo podążają do celu. Elektroniczny poradnik. Dla dzieci przez dzieci

Opracowanie merytoryczne:
Roksana Bryk

Redakcja i projekt graficzny:
Anna Seemann-Majorek

Multimedia:
Monika Wieczorek

Ponadto nad poradnikiem pracowali uczniowie Niepublicznej Podstawowej Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Rudzie Śląskiej

© Copyright by Stowarzyszenie Szkoła Mistrzostwa Sportowego Ruda Śląska, 2020

SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
RUDA ŚLĄSKA

Ruda Śląska 2020

MŁODZI, ŚWIADOMI SPORTOWCY- ZDROWO PODĄŻAJĄ DO CELU

Elektroniczny poradnik. Dla dzieci przez dzieci

NIEPUBLICZNA PODSTAWOWA
SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

Ruda Śląska 2020

SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
RUDA ŚLĄSKA

WSTĘP

Jako młodzi, świadomi sportowcy postanowiliśmy nawiązać współpracę z Urzędem Miasta Ruda Śląska. Na początku października 2020 roku złożyliśmy w Wydziale Zdrowia i Spraw Społecznych wniosek o tzw. mały grant, który, ku naszej radości, spotkał się z akceptacją Pani Prezydent Miasta Ruda Śląska.

Projekt, o który ubiegaliśmy się w ramach zadania publicznego, zakładał przeprowadzenie 6 bloków warsztatowych dla dzieci aktywnie uprawiających sport i mieszkających na terenie całej Rudy Śląskiej.

Elektroniczny poradnik dla młodego sportowca, który trafił w Państwa ręce jest efektem tego projektu.

Zagadnienia poruszane podczas poszczególnych bloków warsztatowych stały się fundamentem wszystkich rozdziałów niniejszego poradnika. Składają się na nie:

1. Zdrowe nawyki żywieniowe.
2. Higiena jamy ustnej.
3. Higiena snu, regeneracja.
4. Zdrowe relacje interpersonalne.
5. Sport i aktywny wypoczynek.
6. Mentalne nastawienie i świadomość celów.

ZDROWIE jest najważniejsze, dlatego dzielimy się wiedzą i zachęcamy innych do tego samego. Razem budujmy świadomość o zdrowiu i potrzebie dbania o nie u dzieci i młodzieży. **Do dzieła!**

ROZDZIAŁ 1

ZDROWE NAWYKI ŻYWIENIOWE

Nad tematem pracowali uczniowie klasy drugiej

"Zdrowy talerz"

w oparciu o zasady Piramidy Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży

Warzywa i owoce jemy najczęściej – są nie tylko źródłem zdrowego cukru, ale przede wszystkim mają mnóstwo witamin. Przed zjedzeniem należy je dokładnie umyć. Pamiętajcie – pod skórką owoców jest ukryte całe bogactwo. Dlatego jeśli nasze roślinne pyszności są zdrowe i dobrze oczyszczone, nie ma potrzeby ich obierania.

Produkty zbożowe (chleb graham, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste, płatki owsiane) dostarczające węglowodanów złożonych, są doskonałym źródłem energii tak potrzebnej rosnącemu i rozwijającemu się organizmowi. Wybieramy te pełnoziarniste – zawierają witaminy z grupy B, różne składniki mineralne (np. magnez, cynk, żelazo) oraz błonnik pokarmowy, który reguluje pracę naszych jelit

Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia, tak ważnego dla zdrowia i budowy naszych kości i zębów. Mleko, kefiry, maślanki, jogurty...

LITERATURA:

„ZDROWE ŻYWIENIE. PORADNIK DLA DZIECI". PAULINA BRONIKOWSKA, ALEKSANDRA PATUREJ. WYDAWNICTWO SBM SP. Z O.O., WARSZAWA 2019

„ŻYWIENIE MŁODEGO SPORTOWCA. CO JEŚĆ BY ZOSTAĆ MISTRZEM." JUSTYNA MIZERA, KRZYSZTOF MIZERA. GALAKTYKA SP. Z O.O. 2019

„DIETETYKA. ŻYWIENIE ZDROWEGO I CHOREGO CZŁOWIEKA" HELENA CIBOROWSKA I ANNA RUDNICKA, WYD. PZWL, WARSZAWA 2014

PORADY LEKARZA RODZINNEGO. ZDROWE ODŻYWIANIE, NR 75 WYD. LITERAT

Szczególnie ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka, którego cennym źródłem są: mięso, ryby i jaja. Cenimy również roślinne magazyny tego składnika w postaci nasion roślin strączkowych, m.in. fasoli, zielonego groszku, soczewicy i bobu.

Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych jest przyczyną wielu chorób, przede wszystkim chorób układu krążenia. Dbamy o nasze serduszka sięgając po oleje roślinne. Pamiętaj, potrawy gotowane np. na parze zachowują najwięcej wartości odżywczych ważnych dla zdrowia, dlatego nie brudzimy się smażeniem… Kawałkom mięsa w grubej panierce smażonym na głębokim tłuszczu mówimy stanowcze nie!

Sól – tylko ociupinka wystarczy! Stosujemy różne zioła (bazylia, oregano, tymianek itd.) - one to dopiero robią robotę! Cały smak potraw w zaledwie kilku listkach… Prawdziwa magia!

Pamiętaj o nawodnieniu! Lubisz słodkie napoje? Hmmm – mamy na to swoje sposoby…
Woda z ulubionymi owocami i listkami mięty!

Słodycze? Oczywiście to owoce i bakalie. Można z nich przyrządzić naprawdę pyszne i zdrowe wariactwa (sałatki owocowe, batoniki bakaliowe, kulki mocy) albo po prostu jeść solo.

A do tego wysypiamy się. To najlepszy sposób na wypoczynek i regenerację dla naszego mózgu.

No i w końcu: aktywność fizyczna co najmniej godzinę dziennie nie może jej zabraknąć w naszym rozkładzie dnia. Tak więc RUSZAJ SIĘ, ograniczaj oglądanie telewizji, a gry komputerowe zamień na inne pasje. Może gra w piłkę czy gimnastyka akrobatyczna? Do tego zdrowo się odżywiaj i pij dużo wody, bo zdrowy organizm to podstawa, by z pełną energią i uśmiechem czerpać z życia całą radość!

Źródło: Tomorrow Sp. z o.o., licencja: CC BY 3.0. Dostęp: https://epodreczniki.pl/a/jestes-tym-co-jesz/DzNGeGdMS

Przepiśnik

Prezentujemy jadłospis dla dziecka w wieku 10-12 lat obejmujący przykładowe potrawy, które można przyrządzić na śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację. Oryginalne przepisy możecie znaleźć w książce: „Zdrowe żywienie. Poradnik dla dzieci" Pauliny Bronikowskiej, wyd. SBM Sp. z o.o., Warszawa 2019. Nasi uczniowie nieco je jednak zmodyfikowali. Zachęcamy także Was do własnych kulinarnych eksperymentów.

UWAGA!

Bądź ostrożny używając sprzętu kuchennego. Rób to tylko w obecności osoby dorosłej. Pamiętaj, aby często nawadniać organizm. Pij dużo wody (możesz wzbogacać jej smak owocami i ziołami) i unikaj słodzonych napojów, soków (lepiej zjedz cały owoc, który oprócz zdrowej dawki energii w postaci cukru dostarczy cennych witamin i błonnika pokarmowego).

Śniadanie

NOCNA OWSIANKA

Składniki:
- szklanka mleka 2%,
- 5 łyżek płatków owsianych,
- 3 suszone daktyle,
- pół szklanki owoców jagodowych (malina, jagoda, truskawka...),
- garść ulubionych orzechów (włoskie, migdały, laskowe),
- 1 łyżeczka miodu.

Sposób przygotowania:
Płatki owsiane i daktyle zalej mlekiem i włóż na noc do lodówki. Rano owsiankę udekoruj porcją owoców, posyp orzechami i polej łyżeczką miodu. Smacznego!

Płatki owsiane górskie/gruboziarniste – dostarczą do naszego organizmu duże ilości potasu, wapnia, magnezu, żelaza i cynku. Stanowią doskonałe źródło błonnika pokarmowego oraz węglowodanów złożonych, które są źródłem zdrowej energii na cały poranek.

II śniadanie

Jeżeli odczuwasz jakieś dolegliwości po zjedzeniu warzyw strączkowych (fasola, groch, soczewica, ciecierzyca), możesz zastąpić pastę dipem z jogurtu greckiego wymieszanego z ulubionymi ziołami).

Obiad

SZASZŁYKI Z INDYKA Z BRĄZOWYM RYŻEM

Składniki:
- kawałek piersi z indyka,
- pomidorki koktajlowe,cukinia,
- pieczarki, papryka
- brązowy ryż,
- łyżka oleju rzepakowego,
- oregano, tymianek,
- rukola

1. Ryż przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. Indyka pokrój w kostkę (niej więcej 2x2cm), wymieszaj z olejem, tymiankiem i oregano .
3. Pokrój paprykę, cukinię i pieczarki na dużą kostkę.
4. Naprzemiennie nabijaj na drewniany patyk warzywa i mięso.
5. Szaszłyki piecz na pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym wysmarowanym niewielką ilością oliwy oliwek 25 minut w temperaturze 180 stopni.
6. Szaszłyk podawaj z ryżem i rukolą.

Kolacja

Zioła zarówno świeże jak i suszone są zdrową alternatywą soli, którą powinniśmy spożywać w ograniczonych ilościach (do 5g na dobę) – naturalnie nadają smak i aromat naszym potrawom, a dodatkowo korzystnie wpływają na nasz organizm

KANAPKA AKROBATKA

Składniki:
- 2 kromki pumpernikla,
- łyżeczka masła,
- ser mozzarella,
- sałata,
- pomidor

Kromki pumpernikla cienko posmaruj masłem. Podaj z sałatą, plastrami mozzarelli i pomidorem

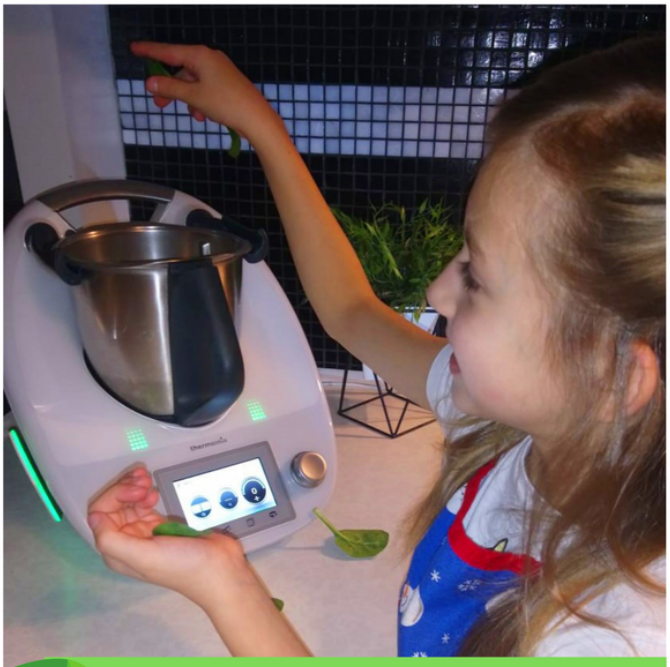
Ostatniego posiłku nie należy pomijać ani mocno redukować pod względem liczby kalorii. To kolejna dawka energii, jakiej organizm potrzebuje w ciągu dnia. Podczas snu nasz organizm się regeneruje. ale zachodzące w nim procesy potrzebują dawki energii – nie pozwól, by czerpał je z własnych rezerw tłuszczowych, a w skrajnych wypadkach także z białek mięśniowych. Nie objadaj się jednak bezpośrednio przed snem – 2-3 godziny przed pójściem do łóżka będą odpowiednim momentem na kolację.

Podwieczorek

ZIELONY KOKTAJL
NA PODWIECZOREK

SKŁADNIKI:

- mały banan,
- pół gruszki,
- garść szpinaku,
- pół szklanki wody.



Sposób przygotowania:
1. Zmiksuj blenderem wszystkie składniki i przelej do kubka.
2. Możesz schłodzić koktajl w lodówce.

Zajadaj się dużą ilością zielonych warzyw! Zielone warzywa liściaste to najbogatsze źródła całego zestawu witamin, a szczególnie **A, C** i **E** i **K**, błonnika, magnezu oraz żelaza. Witaminy **A, C i E**, stanowią zestaw najsilniejszych naturalnych przeciwutleniaczy. Pełnią one rolę ochronną przed nadmiarem wolnych rodników – odpowiedzialnych za szybsze procesy starzenia oraz działanie rakotwórcze.

ROZDZIAŁ 2

HIGIENA JAMY USTNEJ

Nad tematem pracowali uczniowie klasy pierwszej

Po co myć zęby?

O zęby warto dbać. Służą nam one do rozdrabniania pokarmu, ale też nadają kształt policzkom.

Jeżeli zaniedbamy je, bardzo łatwo o ból, a nawet rozwój wielu chorób. Efektem właściwej higieny zębów i dziąseł są usta o zdrowym wyglądzie i zapachu.

Dobry stan zdrowia jamy ustnej jest ważny dla Twojego ogólnego samopoczucia.

LITERATURA:

„"NIESAMOWITY ŚWIAT HIGIENY JAMY USTNEJ. PRZEWODNIK NAUCZYCIELA" DOSTĘP: WWW.ORALB.PL

"ZASADY I TECHNIKI PRACY W GABINECIE STOMATOLOGICZNYM" MARTA SZYMAŃSKA-SOWULA I KATARZYNA CHMIEL, WYD. CENTRUM ROZWOJU EDUKACJI EDICON SP.Z O.O., POZNAŃ

Budowa zęba

Zęby składają się z korony (części widocznej) i korzenia (który znajduje się w dziąśle).

Korona zęba jest pokryta SZKLIWEM – które jest bardzo twarde i mocniejsze nawet od kości.

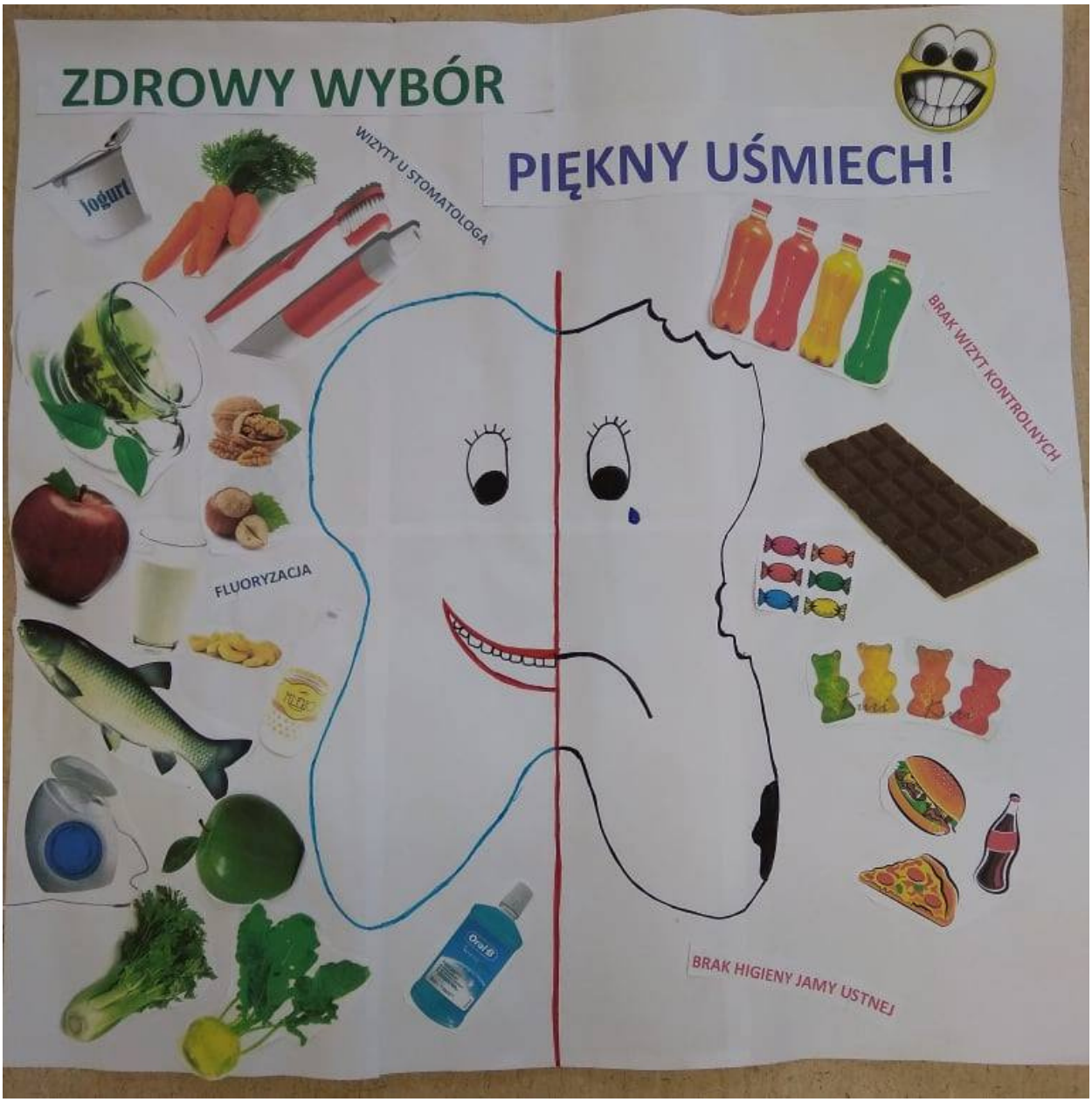
We wnętrzu zęba znajduje się ZĘBINA, która zawiera m. in. włókna nerwowe. Okrywa ona MIAZGĘ - jedyną tkankę żywą w zębach.

Korzeń zęba chroniony jest przez TKANKĘ DZIĄSŁA.
Różowe, porowate i mocne dziąsła - to ZDROWE DZIĄSŁA!

ZAPAMIĘTAJ:

Uzębienie mleczne (pojawiające się u dzieci) składa się zazwyczaj z 20 zębów. Zęby te wypadają, a na ich miejscu wyrastają zęby stałe. U dorosłego człowieka jest ich od 28 do 32.

Na jaki wybór Ty postawisz?



CIEKAWOSTKA:

Zadbaj o prawidłowy przebieg mineralizacji zębów. Pomogą Ci w tym produkty spożywcze, które zawierają dużo fluoru.

Oto kilka z nich: orzechy, tran, ryby i owoce morza, cielęcina, groch, szpinak, sałata, marchew, herbata.

Zobacz filmik, a dowiesz się jak prawidłowo myć zęby:

https://youtu.be/GBWttdWEBjM

ROZDZIAŁ 3

REGENERACJA I HIGIENA SNU

Nad tematem pracowali uczniowie klasy trzeciej

Regeneracja sił

LITERATURA:

„7 NAWYKÓW SKUTECZNEGO NASTOLATKA" COVEY SEAN, WYD. DOM WYDAWNICZY REBIS, POZNAŃ 2020

"Często czujesz brak równowagi w życiu, nadmierny stres albo wewnętrzną pustkę?"

Mamy na to rozwiązanie.

W tym rozdziale znajdziesz praktyczne wskazówki do wyrobienia w sobie nawyku znajdowania czasu na regenerację sił. Dzięki nim będziesz lepiej radził sobie ze wszystkim.

Czas na odnowę i reperację samego siebie!
Czas na relaks i odprężenie!

Młodzi sportowcy dzielą się pomysłami na odnowę i wzmacnianie organizmu w czterech podstawowych aspektach życia – fizycznym, umysłowym, emocjonalnym i duchowym. Być może któraś z technik przypadnie Ci do gustu?

Nasze ciało poddawane jest ciągłej eksploatacji, zarówno podczas podstawowych czynności życiowych, jak również podczas intensywnych treningów sportowych. Jakie masz sposoby na regenerację swojego ciała? **Ruszaj się - znajdź swoją ulubioną dyscyplinę, postaw na zdrowe odżywianie, sypiaj dobrze i wypoczywaj.**

Spędzasz dużo czasu w szkole, na treningach, dodatkowych zajęciach pozalekcyjnych. Twoje myśli i skupienie skierowane są na pochłanianie wiedzy. Podziel się z nami swoimi metodami na regenerację swojego umysłu. **Czytaj, nabywaj nowe umiejętności, rozwijaj kreatywność, rozwiązuj łamigłówki i krzyżówki, pisz pamiętnik, rysuj.**

Czasem nadmiar obowiązków sprawia, że nasze emocje biorą w górę. Warto zadbać o wymiar emocjonalny. Co Ty proponujesz, by napełnić serce dobrymi fluidami? **Wyświadczaj innym przysługi, zarażaj śmiechem, naucz się kochać siebie, zadbaj o życzliwe relacje z innymi.**

Było coś dla ciała, umysłu i serca… Teraz coś dla duszy. Jak pozytywnie ładujesz swój wymiar duchowy? **Medytuj, prowadź dziennik, módl się, śledź informacje w wiarygodnych mediach, rozmyślaj, wyrzuć z siebie negatywne emocje i myśli.**

Higiena snu – 7 nawyków (propozycje uczniów)

Zachowanie odpowiednich zasad higieny snu może pomóc uniknąć wielu problemów z nim związanych, a także wspomóc nasze organizmy w odpowiedniej regeneracji. Przestrzegaj zasad higieny snu. Wyrobienie proponowanych przez nas nawyków znacznie poprawi jakość Twojego odpoczynku.

1. Unikaj drzemek w ciągu dnia. Nie jedz w łóżku, nie graj na tablecie czy laptopie. Łóżko nie jest właściwym miejscem do spędzania czasu w ciągu dnia.
2. Pozbądź się z sypialni źródła światła - np. telefon komórkowy, tablet, które mogą świecić nocą.
3. Postaw na aktywność fizyczną. Mały trening w ciągu dnia, a nie tuż przed snem, będzie dobrą decyzją.
4. Sprawdź listę zaplanowanych na dany dzień zadań. Wykreśl te, które już zrealizowałeś, by oczyścić myśli.
5. Nie bierz gorącej kąpieli tuż przed snem.
6. Kolację zjadaj 2-3 godziny przed snem.
7. Wycisz się. Posłuchaj opowiadania. Poproś bliską osobę o przeczytanie bajki.

Zerknijcie na nasz filmik instruktażowy, na którym zobaczycie specjalny tor zadań - zabawy sensoryczne, formy aktywnej relaksacji i ćwiczenia antystresowe z wykorzystaniem mat:

https://youtu.be/JQhp-J5xs_Q

Na koniec zachęcamy Was do codziennych ćwiczeń, które znajdziecie m.in. w specjalnych kolorowankach relaksacyjnych, zbiorach zadań i łamigłówek.

My często korzystamy z książki:

"Łamigłówki Zen. Art Anti-Stress",
wyd. Olesiejuk, Ożarów Mazowiecki 2016

Zawarte w niej kolorowanki ZEN pomogą Ci wyzwolić swoją kreatywność, odzyskać równowagę i oczyścić umysł. To przyniesie Ci dobry sen.

ROZDZIAŁ 4

ZDROWE RELACJE INTERPERSONALNE

Nad tematem pracowali wszyscy uczniowie

“Najważniejszym pytaniem w życiu jest: Co robisz dla innych?”

Martin Luther King

Czas spędzony wspólnie z bliskimi - z rodziną, przyjaciółmi - i wzajemne, życzliwe relacje są najważniejsze. Warto o nie dbać nie tylko w święta, ale przez cały rok. Zaniedbane relacje szybko się psują, studzą więzi z naszymi bliskimi, odbierają nam energię i motywację do działania. Natomiast wsparcie bliskich w drodze do sukcesu niejednokrotnie bywa siłą napędową - paliwem - i nierzadko też opoką w najtrudniejszych chwilach.

LITERATURA:

„7 NAWYKÓW SKUTECZNEGO NASTOLATKA" COVEY SEAN, WYD. DOM WYDAWNICZY REBIS, POZNAŃ 2020

A jak jest z relacjami w Twoim przypadku?

Oceń swoje relacje z bliskimi w skali od 1 (fatalnie) do 5 (wspaniale). Pomoże Ci w tym poniższa tabelka. Wpisaliśmy w nią przykładowe relacje, które możesz zmienić w zależności od swoich potrzeb.

Relacje z:	Ocena:
Rodzicami (opiekunami):	
Rodzeństwem:	
Sympatią:	
Przyjaciółmi:	
Nauczycielami:	

Podlicz swoje punkty. W tym teście nie ma wygranych i przegranych. Wysoki wynik oznacza, że Twoje relacje są na naprawdę imponującym poziomie, a Twoja pozytywna energia i życzliwość dla ludzi czyni świat lepszym! Natomiast niski wynik uświadamia, że jest nad czym pracować...

Zastanawiasz się jak to zrobić? Spieszymy z pomocą! Podejmij WYZWANIE!

Wybierz jedną ważną dla Ciebie relację, którą chciałbyś zmienić (z bratem, siostrą, mamą, tatą, przyjacielem...). Małymi kroczkami postaraj się ją naprawić, aby osoba, na której Ci zależy, zaczęła wierzyć w Twoją szczerość i w to, że naprawdę jest Ci bliska. Pomoże Ci w tym poniższy plan.

Droga do poprawy wzajemnych relacji: MAŁYMI KROCZKAMI

1. Dotrzymuj słowa! Nie obiecuj, jeśli nie jesteś pewien, że będziesz w stanie dotrzymać słowa. Zatrzymaj się i zastanów zanim komuś coś obiecasz.
2. Sprawiaj innym przyjemność. Pomyśl, czy jest jakaś osoba, której powinieneś za coś podziękować... Na pewno ucieszy się z listu od Ciebie!
3. Bądź lojalny. Jakie okoliczności są powodem do plotkowania (szatnia, portale społecznościowe...)? Szukaj sposobu, by temu zaradzić, np. zabaw się w "Dzisiejszy dzień" - dzień mówienia tylko dobrych rzeczy o innych!
4. Słuchaj. Przyjmij zasadę "milczenie jest złotem." Misja na dziś - słuchaj innych. Porozmawiaj z osobą, której nigdy nie wysłuchałeś lub okazywałeś zniecierpliwienie, gdy coś do Ciebie mówiła.
5. Mów "przepraszam". Uraziłeś dziś kogoś? To teraz odważ się przeprosić. Krótki liścik z przeprosinami nie będzie dla Ciebie ujmą.
6. Stawiaj sprawy jasno. Ułóż plan, jak sobie poradzić w sytuacji, w której Ty i ktoś inny macie zupełnie inne oczekiwania. Zastanów się jakie są:
   Oczekiwania czyjeś: ..... Oczekiwania moje: .....

Teraz już wiesz, jaką drogą podążać, by móc dzielić się radością z innymi!
ZARAŻAJ UŚMIECHEM!!!

ROZDZIAŁ 5

SPORT I AKTYWNY WYPOCZYNEK

Nad tematem pracowali uczniowie klasy szóstej

Motywujemy do AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ!

Prawidłowy rozwój organizmu i zdrowie zależy od odpowiedniej dawki ruchu i właściwego doboru aktywności ruchowej.

Ruch korzystnie wpływa na rozwój mięśni, wzrost i kształt kości oraz na układ krążeniowo-oddechowy. Ponadto podnosi sprawność i wydolność fizyczną organizmu.

Nie pozwól, by skłonność do lenistwa i szukanie wymówek wygrywało w codziennych wyborach. Niedostatek ruchu jest jedną z przyczyn zagrożenia zdrowia fizycznego i psychicznego.

LITERATURA:

„"TRZYMAJ FORMĘ. PODSTAWY TEORETYCZNE PROGRAMU. PORADNIK DLA NAUCZYCIELA, WARSZAWA 2019

ZAJRZYJ TEŻ NA:

WWW.TRZYMAJFORME.PL

WWW.FIZJOMED.COM.PL

Nie szukaj wymówek, by ominąć trening. Zdobycze cywilizacyjne, które pozwalają uniknąć wysiłku, wykorzystuj z głową - zamiast windy, mały trening wchodząc po schodach, spacer zamiast jazdy samochodem (autobusem) w nieodległe miejsce, zabawa, a nie gra na komputerze - małe zmiany, za które Twój organizm z pewnością będzie wdzięczny i odpłaci się zdrowiem i energią na długie lata.

A teraz RUSZ SIĘ!

Mamy nadzieję, że nasze filmy instruktażowe zachęcą Cię do aktywności ruchowej. Oto nasza propozycja na poranną rozgrzewkę i wieczorny stretching:

https://youtu.be/55dz6FsBhN8

https://youtu.be/iP8unj23PyI

Na końcu poradnika znajdziesz również plakaty, które radzimy wydrukować i powiesić w widocznym miejscu, aby motywowały do ruchu!

Nie poddawaj się nawet w trudnych sytuacjach i ograniczeniach!

Umiejętnie wykorzystaj nabytą już wiedzę i umiejętności! Dobry trening jest w Twojej głowie - teraz czas na trochę wysiłku!

Niech nasze zmagania będą dla Ciebie inspiracją i początkiem samodzielnej pracy nad samym sobą!

Niech nasze sportowe zmagania będą dla Ciebie inspiracją i początkiem samodzielnej pracy nad sobą.
Sport można uprawiać wszędzie, nawet w domu i ogródku. Zerknij, jak my to robimy:

https://youtu.be/odZg9pRkjeY

Radzimy - SPACERUJ!

Zalecana dawka aktywności ruchowej dla dzieci i młodzieży to 1 godzina dziennie. Regularność to podstawa, dlatego w dni, w których nie ma zajęć ruchowych, warto udać się do szkoły rowerem lub pieszo.

Spacerowanie to najbardziej naturalna forma ruchu dla człowieka. Ryzyko kontuzji czy obciążenia stawów jest niewielkie. Właśnie dlatego marsze polecane są wszystkim, niezależnie od wagi czy wieku.

Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby codziennie robić 10 000 kroków. To liczba, która pozwala zachować zdrowie oraz świadczy o tym, że jesteśmy w dobrej kondycji. Dużo czy mało? Nasze liczniki wykazały, że osiągnięcie 10 000 kroków na dobę nie stanowi dla nas problemu, zakładając, że wolne chwile spędzamy w sposób aktywny, bawiąc się, bądź uprawiając ulubiony sport, albo po prostu spacerując!

Zatem w DROGĘ!

Na początek zrób test liczby dziennych kroków z krokomierzem.
W kolejnych dniach próbuj poprawić swój wynik.
Powodzenia!

ROZDZIAŁ 6

MENTALNE NASTAWIENIE I ŚWIADOMOŚĆ CELÓW

Nad tematem pracowali uczniowie klasy siódmej

LITERATURA:

„7 NAWYKÓW SKUTECZNEGO NASTOLATKA" COVEY SEAN, WYD. DOM WYDAWNICZY REBIS, POZNAŃ 2020

„SZTUKA MOTYWACJI" ALAN LOY MCGINNIS, WYD. VOCATIO, WARSZAWA 2005

"KOPALNIE TALENTÓW" RASMUS ANKERSEN, WYD. SQN, KRAKÓW 2019

"WSPÓŁCZESNA PEDAGOGIKA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W AKTYWNOŚCI PSYCHOLOGICZNEJ DZIECKA, WYD. AKADEMIA EDUKACJI PSYCHOLOGII I SPORTU, KWIDZYN 2019

Do celu!

Zanim osiągniesz zwycięstwo na arenie życia, musisz wygrać w walce z samym sobą. Wszystkie zmiany mają swój początek w Tobie.

Pozytywne nastawnie i świadomość celów to podstawa naszego działania. Coś, co nam daje zastrzyk do działania, to między innymi motta ludzi, którzy osiągnęli sukces na swojej drodze życiowej.

Czytaj. Notuj. Zapamiętuj. Małymi kroczkami do celu.

W zakładce obok podaliśmy literaturę, dzięki której wyrobisz 7 nawyków skutecznego nastolatka. Mamy nadzieję, że po lekturze praca nad samym sobą i osiągnięcie celów będą oparte na świadomych działaniach.

Motta z naszych notatników:

"Jestem graczem zespołowym -
inspiruję innych
i przekazuję siłę do działania."

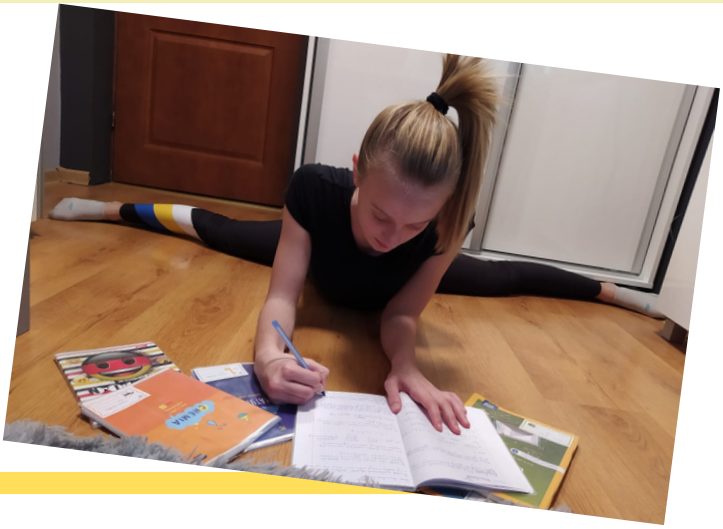
"Przyjaźń i współpraca z innymi jest
drogą do sukcesu w twojej karierze
i życiu osobistym."

"Niepowodzenie nikomu nie zaszkodziło. Strach
przed niepowodzeniem zabija człowieka, zabija
artystów. Ale nie wolno rezygnować, trzeba
podjąć ryzyko iść dalej."
(Alan Loy McGinnis, Sztuka Motywacji, 2005)

"Sukces odniesie ten, kto mocniej tego pragnie,
kto bardziej wierzy, że mu się uda, kto ma
w sobie więcej pasji, zaangażowania i miłości
do wybranej dziedziny."
(Rasmus Ankersen, Kopalnia Talentów, 2019)

"Kieruj swoim życiem tak, by czerpać radość
z każdej jego chwili."

"Prawdziwym talentem jest
gotowość do treningu
i umiejętność radzenia sobie
z trudnościami."
(Rasmus Ankersen, Kopalnia Talentów, 2019)



Na koniec zobacz filmik, który
podsumowuje nasze działania i sukcesy:

https://youtu.be/gOwB_YUAVVg

SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
RUDA ŚLĄSKA

ZAKOŃCZENIE

Pamiętajmy, że zdrowie to nie tylko prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna, sen, regeneracja czy higiena osobista. W głównej mierze nasze nastawienie psychiczne oraz relacje z innymi ludźmi wpływają na nasze samopoczucie, osiąganie celów a także nie raz przezwyciężają choroby.

Dziękujemy za poświęcenie czasu na przygotowany przez nas materiał. Mamy nadzieję, że dzieląc się naszymi doświadczeniami, zachęcimy Was do świadomego podchodzenia do kwestii ZDROWIA i związanych z nią zagadnień.

Jako że jesteśmy uczniami szkoły Mistrzostwa Sportowego, na zakończenie mamy dla Was jeszcze jedną niespodziankę: ebook z naszymi słodkimi ZDROWYMI przekąskami, które przyrządziliśmy w ramach szkolnych warsztatów kulinarnych. Spróbujcie, jakie to proste i przyjemne!

Nie odkładaj planów na jutro... Zacznij już dziś!
Powodzenia i dużo zdrowia dla Was!

Uczniowie
NIEPUBLICZNEJ PODSTAWOWEJ SZKOŁY
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
RUDA ŚLĄSKA

BONUS

SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

PORANNA ROZGRZEWKA

Skłony tułowia w przód w leżeniu tyłem (klasyczne brzuszki).

15 powtórzeń.

Podczas unoszenia tułowia wykonuj wydech, opuszczając tułów – wdech.

Mostek z naprzemiennym unoszeniem wyprostowanych nóg.

Po 10 powtórzeń na każdą nogę.

Mocno napnij pośladki i mięśnie ud.

Plank.

30 sekund.

Stawy barkowe należy umiejscowić dokładnie nadstawami kokciowymi.

Skłony tułowia z unoszeniem ud.

10 powtórzeń.

Trzymając nogi razem, unieś je w kierunku klatki piersiowej I opuść nogi w dół.

Przysiady.

20 powtórzeń.

Uginaj kolana jednocześnie wypychając biodra do tyłu. Prostując kolana, powróć do pozycji wyjściowej.

Deska bokiem – side plank.

Po 20 sekund na każdą stronę.

Plecy proste. Wzrok skierowany w przód. Mięśnie brzucha mocno napięte.

SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

WIECZORNY STRETCHING

SKŁON W PRZÓD STOJĄC.

Nogi wyprostowane.

WYPAD W BOK.

Ramiona proste przed klatką piersiową.

WYKROK Z RAMIONAMI W GÓRZE.

Kolano w jednej linii nad stopą.

POZYCJA ŁUKU.

"Otwarta" klatka piersiowa.

SKŁON W PRZÓD W SIADZIE.

Klatka blisko kolan.

POZYCJA KOBRY.

Kolce biodrowe przylegają do podłoża.

PRZEKĄSKI MŁODYCH MISTRZÓW ZDROWE SŁODKOŚCI

„Młodzi, świadomi sportowcy – zdrowo podążają do celu. Elektroniczny poradnik. Dla dzieci przez dzieci."

SZKOŁA MISTRZOSTWA SPORTOWEGO
RUDA ŚLĄSKA

RUDA Śląska

Projekt dofinansowano ze środków Urzędu Miasta Ruda Śląska

LODÓWKOWE BATONIKI OWSIANE Z MASŁEM ORZECHOWYM I DAKTYLAMI

Składniki:
- 1 szklanka zmielonych płatków owsianych górskich,
- 1/2 szklanki namoczonych uprzednio daktyli,
- 3 łyżki mleka + 1 łyżka wody z moczenia daktyli,
- 2 i ½ łyżki 100% masła orzechowego,
(- dowolne dodatki: u nas wiórki kokosowe i posiekane morele suszone. Można pominąć).

Przygotowanie:
Odsączone daktyle dokładnie połączyć za pomocą blendera z płatkami, mlekiem i wodą daktylową, masłem orzechowym.
(Jeżeli chcesz dodać jakieś bakalie, zrób to na chwilę przed końcem blendowania).
Powstałą masę przełóż na papier do pieczenia i wyrównaj kwadratowy duży baton o grubości ok. 1,5cm.
Chłodź w lodówce ok. 2h. Po tym czasie pokrój na batony dowolnej wielkości. Przechowuj w lodówce.
Smacznego!

Składniki:
- ½ kg jabłek,
- 170 ml. wody,
- 1 łyżeczka mielonego cynamonu,
- 1 łyżka ksylitolu (zamiennie z innym zdrowym słodzikiem).

Przygotowanie:
Jabłka dokładnie umyć i pozbawić gniazd nasiennych.
Wszystkie składniki umieścić w misie zupowaru.
Włączyć program „puree" (11min.)

Nasze propozycje podania:
- solo,
- z jogurtem/twarogiem i orzechami włoskimi,
- z budyniem waniliowym,
- z owsianką,
- na omlet,
- jako farsz do naleśników,
- z domowej roboty lodami,
- z domowej roboty bitą śmietaną,
- z ryżem/makaronem.

Smacznego!

Karotensok warzywno-owocowy z imbirem

Składniki:
- 3 marchewki,
- 1 papryka żółta,
- 1 pomarańcza,
- 1 cm świeżego imbiru,
- pół łyżeczki oleju lnianego.

Przygotowanie:
1.Warzywa i owoce dokładnie umyć. Pomarańczę obrać i imbir obrać.
2.Pomarańczę porozdzielać na kawałki. Marchew i paprykę pokroić na kawałki by zmieściły się do wlotu sokowirówki.
3.Warzywa, owoce i imbir przepuścić przez sokowirówkę.
4.Dodać olej lniany (dla przyswojenia przez organizm witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – A,D,E,K), wymieszać.
Smacznego!

KAROBOWO-KAKAOWY CHLEBEK BANANOWY Z KREMEM Z AWOKADO

Składniki na chlebek:
- 1 duży dojrzały banan,
- 2 jajka,
- 3 łyżki mleka (krowie/roślinne),
- 1 łyżka karobu (lub kakao),
- 1 łyżka kakao naturalne,
- 2 łyżki pełnoziarnistej mąki orkiszowej,
- 2 łyżki mąki gryczanej,
- ½ łyżeczki sody.

Przygotowanie:
Banana rozgnieć widelcem do konsystencji papki. Dodaj jajka, mleko i za pomocą trzepaczki połącz składniki.
Dodaj pozostałe produkty i dokładnie wymieszaj za pomocą trzepaczki.
Masę przełóż do natłuszczonej foremki (mała keksówka).
Piecz: Piekarnik 180st. ok. 25-30min,
Frytkownica beztłuszczowa: 160st. ok. 22min.

Składniki na krem z awokado:
- ¼ dojrzałego awokado,
- 1 łyżka karobu/kakao naturalne,
- 1 mocno dojrzały banan,
(- ewentualnie miód do dosłodzenia).

Przygotowanie:
Podane składniki połącz za pomocą blendera do uzyskania gładkiej, kremowej konsystencji.

Nasza propozycja podania chlebka bananowego z masłem orzechowym, kremem z awokado i owocami.
Smacznego!

Pieczona granola z owocowo-skyrową pianką

Składniki:
- 2 garści prażonych, niesolonych fistaszków,
- 3 duże garście płatków owsianych górskich,
- 2 garście ziaren słonecznika,
- 1 garść siemienia lnianego,
- garść żurawiny,
- 1 i 1/2 łyżki płynnego miodu,
- 1 łyżka oleju rzepakowego/kokosowego (płynnego).

Przygotowanie:
Orzechy wysypać na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wstawić do piekarnika nagrzanego do temp 180st. na ok 6min. (Frytkownica 150st. 3min.).
Siemię, słonecznik, płatki, orzechy wymieszać z miodem i olejem.
Całość wysypać na blaszkę wyłożoną papierem i wstawić ponownie do piekarnika na ok. 20 min. co parę minut obracać widelcem ziarenka by się nie spiekły. (Frytkownica 150st. piec 5min. przemieszać, piec 5min., przemieszać, piec 2min.).
Gorącą granolę ostrożnie wyjąć z piekarnika i przesypać na tackę, odstawić do wystygnięcia.
Dodać żurawinę (bądź inne ulubione bakalie) i przełożyć do szczelnie zamykanego naczynka by nie utraciła swojej kruchości.

Skyrowo-owocowa pianka.
Składniki:
- 150g serka typu skyr naturalny,
- łyżka ulubionego dżemu domowej roboty.

Przygotowanie:
Skyr przełożyć do głębszej miski i ubijać mikserem na najwyższych obrotach krótką chwilę.
Dodać dżem i ponownie chwilę ubijać.

Nasza propozycja podania skyrowo-owocowej pianki z domowej roboty granolą z żurawiną.
Smacznego!