

MŁODZI, ŚWIADOMI SPORTOWCY - ZDROWO PODĄŻAJĄ DO CELU.

Elektroniczny poradnik. Dla dzieci przez dzieci.

CZĘŚĆ II



NIEPUBLICZNA PODSTAWOWA SZKOŁA
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ

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

© Copyright by Stowarzyszenie Szkoła Mistrzostwa Sportowego

Opracowanie merytoryczne:
Roksana Bryk

Redakcja i projekt graficzny:
Anna Seemann-Majorek

Multimedia:
Roksana Bryk

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

Projekt dofinansowano ze środków Urzędu Miasta Ruda Śląska

Wydanie I, Ruda Śląska 2021

Stowarzyszenie Szkoła Mistrzostwa Sportowego Ruda Śląska
ul. Wrzosowa 12
41-710 Ruda Śląska

sekretariat@smsrudaslaska.pl

KRS 0000450851
NIP 6412530561
REGON 243254614



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

RUDA Śląska



**MŁODZI, ŚWIADOMI
SPORTOWCY- ZDROWO
PODĄŻAJĄ DO CELU.**

Elektroniczny poradnik. Dla dzieci przez dzieci.

CZĘŚĆ II

**NIEPUBLICZNA PODSTAWOWA
SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ**

Ruda Śląska 2021



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

WSTĘP

Publikacja, którą czytasz jest efektem projektu realizowanego przez uczniów Niepublicznej Podstawowej Szkoły Mistrzostwa Sportowego w Rudzie Śląskiej, w murach której uczą się młodzi, rudzcy sportowcy. Projekt natomiast jest kontynuacją działań podjętych w roku 2020. Młodzi sportowcy przygotowali wówczas dla swoich kolegów z innych rudzkich szkół elektroniczny poradnik z fundamentalnymi zasadami zdrowego trybu życia. Poradnik cieszył się dużym zainteresowaniem, co skłoniło nas do kontynuowania działań i stworzenia kolejnej jego części.

Pamiętaj: ZDROWIE jest najważniejsze!

Dzielimy się wiedzą i zachęcamy innych do tego samego. Razem budujemy świadomość o zdrowiu i potrzebie dbania o nie u dzieci i młodzieży.

Do dzieła!

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

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	str. 4
1.Regeneracja fizyczna i psychiczna.....	str. 7
2.Higiena dłoni.....	str. 13
3.Poznajemy składniki pokarmowe.....	str. 17
4.Zasady zdrowego odżywiania na wesoło.....	str. 26
5.Dieta dla zębów.....	str. 27
6.Relacje interpersonalne.....	str. 31
ZAKOŃCZENIE.....	str. 35

ROZDZIAŁ 1

REGENERACJA FIZYCZNA I PSYCHICZNA

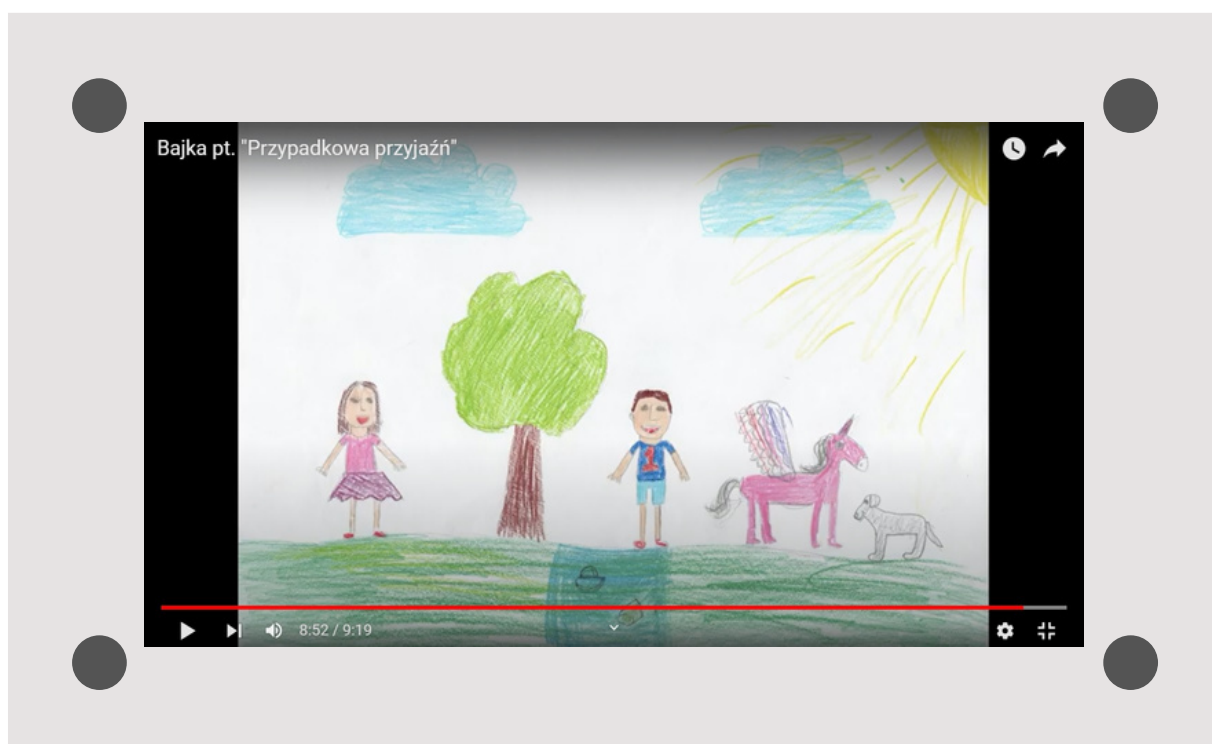
Nad tematem pracowali uczniowie klasy pierwszej

Chwile spędzone z książką uważamy za jeden z najlepszych pomysłów na regenerację naszych umysłów.

Dlatego, specjalnie dla Was pierwszoklasiści z rudzkiej sportowej szkoły przygotowali bajkę. Po samodzielnym przeczytaniu tekstu (tekst dostępny jest na następnej stronie), zapraszamy Was na mały rysowany seans:

LINK DO BAJKI:

[https://www.youtube.com/watch?
v=hZjwkOxfGIY](https://www.youtube.com/watch?v=hZjwkOxfGIY)



"Przypadkowa przyjaźń"

BOHATEROWIE:

FERNANDO - młody piłkarz

STEFANI - młoda akrobatka

BUCIO - piesek Fernanda

PINTI - kolorowy jednorożec Stefani

Pewnego słonecznego dnia, piłkarz Fernando wybrał się na pobliski strumyk łowić ryby. Znudzony godzinami bez połowów zdecydował się na powrót do domu. Zszedł z głazu by zacząć się pakować, aż tu nagle wędka zaczęła swój taniec, który był oznaką uchwycenia ryby na haczyk. Hop, siup i myk - ryba z powrotem wskoczyła do wody. Piesek Bucio, który towarzyszył wędkarzowi wyrwał się na pościg ryby, która płynęła zgodnie z nurtem strumienia. Zdyszany, zasapany nagle stanął jak mur! Cóż go tak nagle zatrzymało? Nie mógł oderwać wzroku od wygibasów akrobatki, którą ujrzał na zielonej łące. Jeszcze większe zdziwienie wywołał na nim kolorowy jednorożec, który odpoczywał obok swojej Pani. Akrobatka ma na imię Stefani i właśnie przygotowuje się do swojego występu akrobatycznego. Jej towarzyszem jest jednorożec Pinti, który zawsze przygląda się trenującej Pani. Bucio bez głębszego namysłu, zmienił kierunek biegu by jak najszybciej poinformować o tym zjawisku swojego Pana. Biegł bardzo szybko. Cudem udało mu się nie połamać łapek. Jak tylko ujrzał Fernanda zaczął szczekać i szarpać Pana za nogawkę, tak by zwrócić na siebie uwagę. Piłkarz szybko zorientował się, że piesek chce mu coś pokazać. Bez wahania, przerwał swoje pakowanie by podążać szlakiem wskazywanym przez Bucia. Droga prowadziła wzdłuż strumyka. Wokół widoki pięknej natury, które aż prosiły się o to by się nimi zachwycać. Jednak nasi bohaterowie byli skupieni na tym, by jak najszybciej dotrzeć do celu.

Z oddali, na zielonym, łąkowym pejzażu wyłaniały się postacie...

Jakież wielkie było zdziwienie na twarzy Fernanda, który ujrzał piękną, młodą damę, prezentującą swoje wdzięki i umiejętności gimnastyczne podczas treningu. Był zdumiony, umiejętnościami wyginania ciała i figurami jakie wykonuje młoda dziewczyna. Zauważył również kolorowego jednorożca, jednak to akrobatka stanowiła centrum jego uwagi. Onieśmielony jej urodą nie odważył się przywitać i zapoznać z nowo ujrzaną pięknoscią. Smuty, zrezygnowany postanowił wrócić do domu na ciepłą kolację. Zapomniał nawet, że nie zdołał złowić ani jednej ryby. Gdy przygotował sobie smaczną jajecznicę na maselku z pomidorami i szczypiorkiem, jego myśli cały czas zajęte były rozmyślaniami o pięknej nieznanym. Z emocji nie był w stanie przełknąć ani kęsa. Bucio natomiast ucieszył się z tego faktu, ponieważ dostał całą porcję zostawionej przez Pana jajecznicy.

Minęło kilka dni. Fernando powrócił do swych codziennych obowiązków. Stracił nadzieję, że jeszcze kiedyś spotka akrobatkę i postanowił o niej zapomnieć. Zbliżał się termin wielkiego turnieju piłkarskiego, którego Fernando wraz ze swoją drużyną byli faworytami. Jego czas pochłaniały treningi by na zawodach wypaść jak najlepiej. Nadszedł, dzień drużynowych zmagania. Jeden mecz po drugim. Wrzaski kibiców, wiat fanów. A tuż obok boiska piłkarskiego odbywały się zawody gimnastyki akrobatycznej. Mecz za meczem, bez wytchnienia... (Gwizdek) Gwizdek sędziego zakończył zmagania sportowe. Zwycięstwo drużyny Fernanda nie było dla nikogo niespodzianką. Puchar wręczony, medale na szyjach i uśmiechy od ucha do ucha! Czas na zasłużony odpoczynek. Fernando pospiesznie opuścił miejsce sportowych zmagania by razem ze swoim czworonożnym towarzyszem Buciem udać się do domu. Coś ich jednak zatrzymało. Piłkarz nagle stanął jak bez ruchu. Powodem jego osłupienia była znana mu akrobatka, która, jak się okazało, również brała udział w zawodach tuż obok, boiska piłkarskiego.

Tym razem chłopak nie czekał ani chwili i ruszył w kierunku dziewczyny by zawiązać nową znajomość. Fakt, że oboje wygrali zawody w swoich dziedzinach sportu był dobrym pretekstem do rozpoczęcia rozmowy. Stefani również nie kryła entuzjazmu z początku nowej znajomości.

Oboje postanowili uczcić swoje zwycięstwa (i oczywiście nową przyjaźń) wspólnym piknikiem, by móc się lepiej poznać. Zarówno piesek Bucio, jak i jednorożec Pinti cieszyli się swoim towarzystwem.



Zadania do wykonania:

1. ĆWICZENIA NA DOBRY DZIEŃ

Poprzez aktywność fizyczną nasze ciało, jak i umysł się regenerują. Znajdź w ciągu dnia chwilę, aby popracować nad swoim ciałem czerpiąc z tego radość. Ćwiczenia dostarczają nam dużej dawki endorfin (endorfiny to hormony szczęścia; sprawiają, że czujemy się po prostu szczęśliwi), a codzienne obowiązki oraz nauka przychodzą nam z lekkością i łatwością.



Nie odkładaj planów na jutro, już teraz
zaczniij z nami ćwiczenia:
<https://www.youtube.com/watch?v=OjKKeerTrDE>

2. ODPRĘŻENIE

Aby nasze ciało mogło się zregenerować, potrzebuje odpowiedniej dawki snu i wyciszenia. Aby sen był w pełni wartościowy pamiętajcie o 7 nawykach higieny snu, które znacie już z części I poradnika młodego sportowca.

Podsyłamy również naszą propozycję na ćwiczenia rozciągające i odprężenie ciała.



Ćwiczenie z nami:
https://www.youtube.com/watch?v=b6v54_hzs88

Zadania do wykonania c.d.:

3. LAMPIONY

Prace ręczne doskonale "oczyszczą" twój umysł i uspokoją, a odrobina światła podczas mroźnych, zimowych wieczorów doda ci pozytywnej energii. Przygotuj potrzebne materiały i postępując krok po kroku, zrób z nami lampion.

1. Malujemy klejem wybrany świąteczny wzór na słoiku.

Lista materiałów:

- duży słoik
- nożyczki
- klej
- sól lub cukier
- czerwona wstążka
- kolorowa kokardka



2. Obsypujemy solą lub cukrem.



3. Malujemy klejem brzeg słoika.

4. Oklejamy brzeg słoika czerwoną wstążką



5. Doklejamy kolorową kokardkę i obwiązujemy słoik sznurkiem.



6. Wkładamy do środka dwie szyszki.



7. Wkładamy lampki zasilane bateriami.



8. Efekt gwarantowany!



ROZDZIAŁ 2

HIGIENA DŁONI



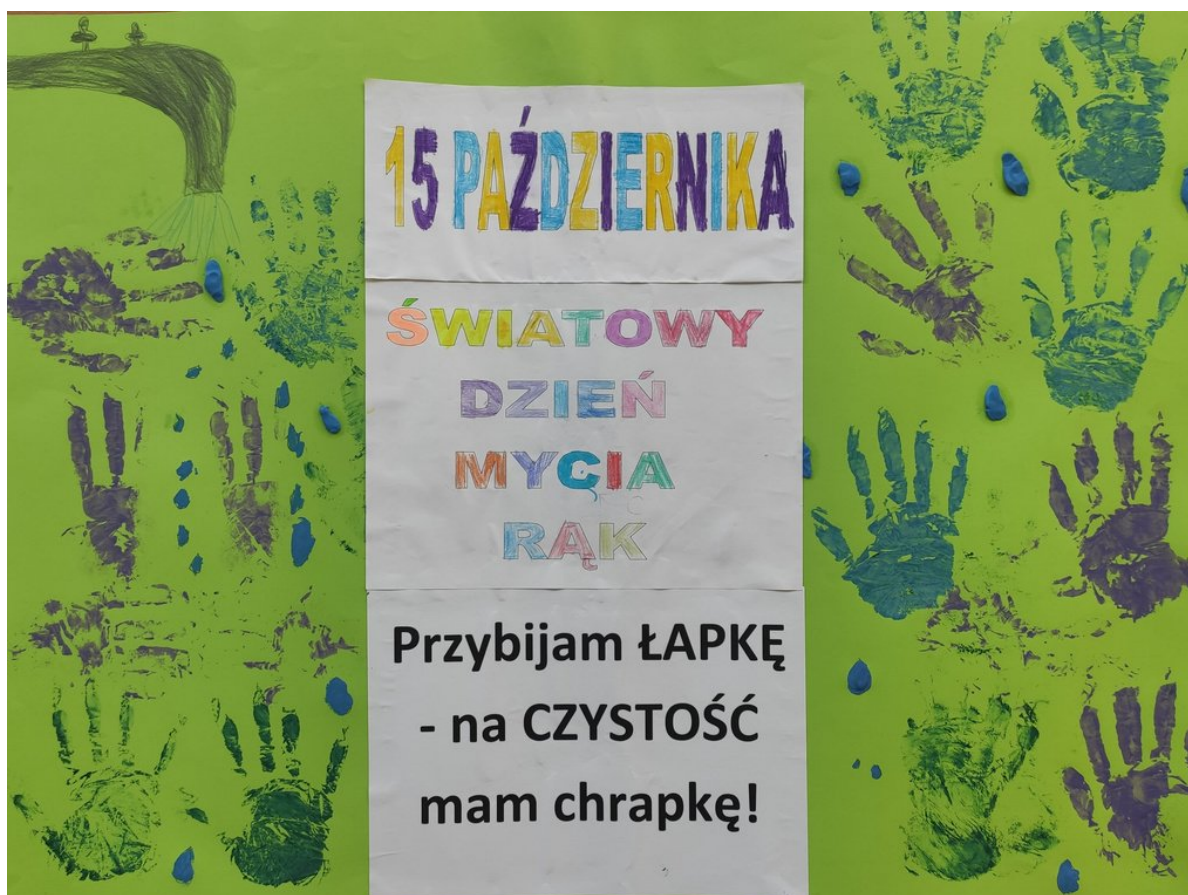
Nad tematem pracowali uczniowie klasy drugiej

Czy wiesz, że od niedokładnie umytych rąk zaczyna się wiele infekcji, a w konsekwencji chorób?

Codziennie dotykamy przedmiotów, dotykanych wcześniej przez niezliczoną liczbę osób.

To ogromne zagrożenie dla naszego organizmu.

Dlatego w tym rozdziale zebraliśmy dla ciebie garść ważnych informacji oraz ciekawostek związanych z czystymi dłońmi.



ACH TEN WIRUS!

Virus z łaciny oznacza "jad, truciznę" czyli coś bardzo groźnego dla naszego organizmu.

Słowo to brzmi podobnie w większości języków na całym świecie, więc każdy kto je usłyszy, wie o czym mowa. Podstępne programy, które atakują np. nasze komputery również nazywamy "Wirusami".

**BAKTERIA – NIE KAŻDA
JEST ZŁA**

Nazwa bakterii pochodzi od greckiego słowa "bakterion" oznaczającego kij, łaskę, pałkę. Przyglądając się bakteriom pod mikroskopem, można zauważyć ich pałeczkowaty kształt. Dzielą się na złe jak i dobre – takie, które żyją w naszych brzuchach i pomagają rozkładać pokarm, tak by w formie małych cząstek mógł dotrzeć do każdego miejsca naszego ciała i je "nakarmić".

**KIEDY POJAWIŁO SIĘ
MYDŁO?**

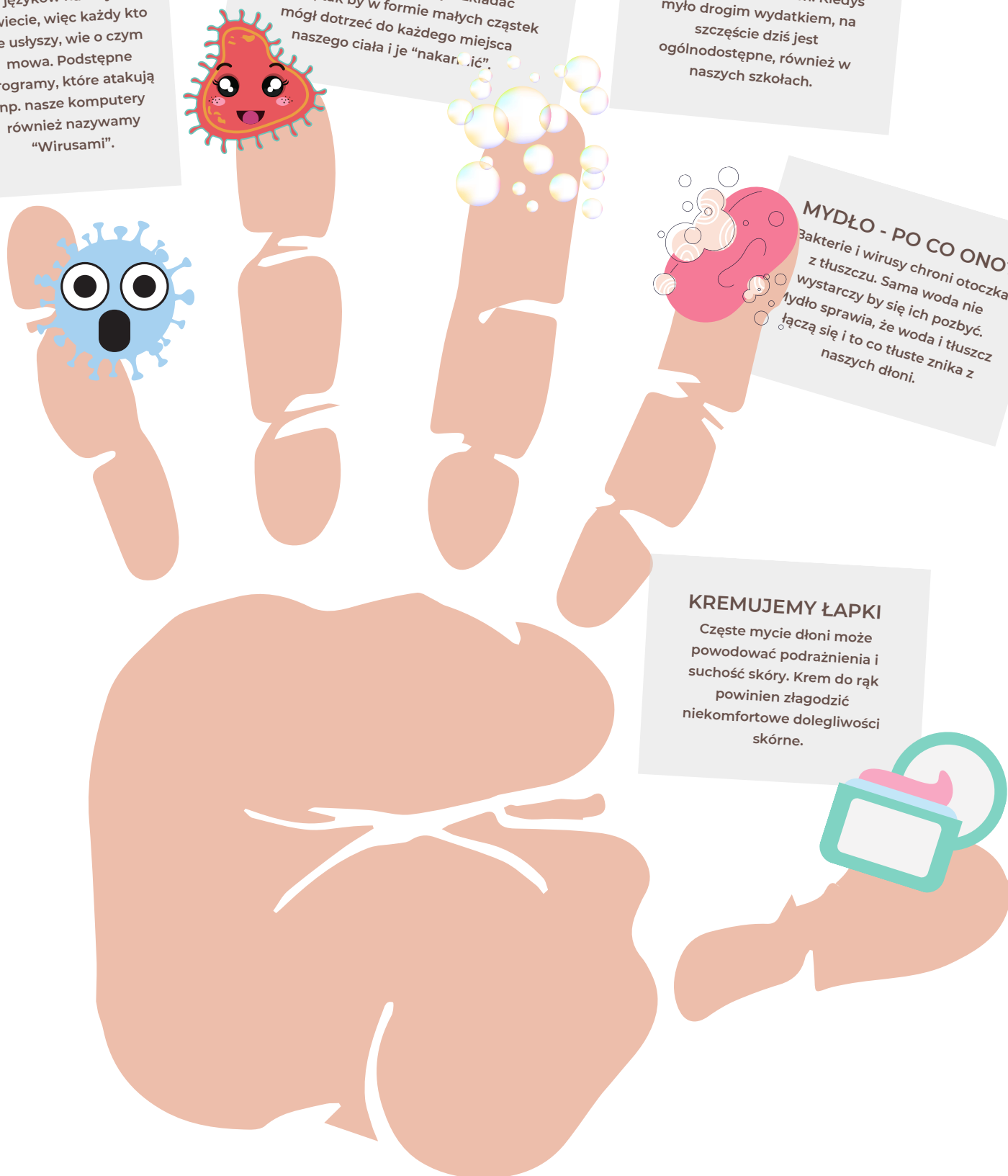
Powstało prawie 5000 lat temu, stosowane zwłaszcza do prania ubrań. Później przybrało formę leku na choroby skóry. Po wielu latach, ludzie zrozumieli, że myjąc się nim można zapobiegać chorobom. Kiedyś myło drogim wydatkiem, na szczęście dziś jest ogólnodostępne, również w naszych szkołach.

MYDŁO - PO CO ONO?

Bakterie i wirusy chroni otoczka z tłuszczu. Sama woda nie wystarczy by się ich pozbyć. Mydło sprawia, że woda i tłuszcz łączą się i to co tłuste znika z naszych dłoni.

KREMUJEMY ŁAPKI

Częste mycie dłoni może powodować podrażnienia i suchość skóry. Krem do rąk powinien złagodzić niekomfortowe dolegliwości skórne.



MYJEMY RĘCE - ALE KIEDY?

Sytuacje, w których mycie rąk jest konieczne: przed posiłkiem, po kontakcie ze zwierzętami oraz ich karmą i zabawkami, gdy nasze dłonie są lepkie i brudne, po skorzystaniu z toalety, po powrocie do domu, po kichnięciu w dłoń i kontakcie z chorą osobą, po zabawie w piaskownicy, po skorzystaniu z komunikacji miejskiej. Jak najczęściej!

ALE JAK MYJEM RĘCE?

30 sekund – tyle minimum tyle czasu powinno trwać mycie rąk. Używając do tego wody i mydła. Żadna część dłoni nie może być pominięta. Przy pospiesznym myciu zwykle omijane są: kciuki, przestrzenie między palcami, paznokcie, nadgarstki.

ROLA SKÓRY I PAZNOKCI

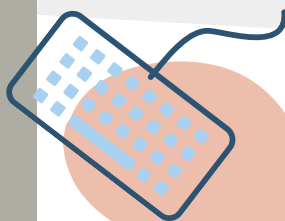
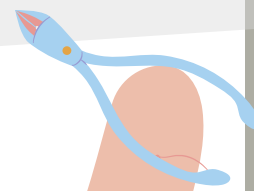
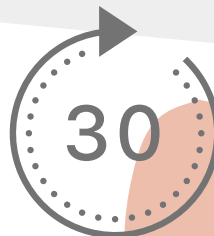
Skóra stanowi naszą naturalną ochronę. Zranienie otwiera drogę bakteriom i wirusom, które mogą wywołać infekcje. Dlatego rany należy przemywać wodą z mydłem. Ważna jest też pielęgnacja paznokci i ich regularne obcinanie, tak aby nie gromadziły się pod nimi brud i bakterie.

A CO PO UMYCIU RĄK?

Wiele bakterii namnaża się w środowisku wilgotnym, dlatego po umyciu dłonie należy dokładnie wysuszyć używając do tego własnego ręcznika. Poza domem można użyć płynów, żeli lub chusteczek antybakteryjnych. Takie rozwiązania stosujemy tylko w razie braku dostępu do bieżącej wody.

SIEDLISKA BAKTERII I WIRUSÓW

Klamki, telefony komórkowe, uchwyty w autobusach lub tramwajach, deski sedesowe, drzwi ubikacji, klawiatury komputera, pieniądze... Miejsca, których dotykamy najczęściej lub miejsca, z których korzysta wiele osób.



Czy twoje ręce na pewno są czyste?

Nasi uczniowie specjalnie dla ciebie przeprowadzili eksperyment.
Oni już wiedzą, jak najlepiej myć dłonie by rzeczywiście były czyste...



Koniecznie zobaczcie nasz
film instruktażowy
poprawnej techniki mycia rąk:
[https://www.youtube.com/watch?
v=lvqqoSK4Nxs](https://www.youtube.com/watch?v=lvqqoSK4Nxs)



ROZDZIAŁ 3

POZNAJEMY SKŁADNIKI POKARMOWE

Nad tematem pracowali uczniowie klasy ósmej

Co wiesz na temat zdrowego odżywiania?

Zanim otworzysz prezentację o składnikach pokarmowych, zerknij do części I naszego poradnika i przypomnij sobie zdrowe nawyki żywieniowe. To bardzo ważne, żeby codziennie dostarczać organizmowi dostateczną ilość składników odżywczych - szczególnie kiedy rośniesz i twoje ciało się zmienia.

Poniżej znajdziesz garść informacji na co zwracać uwagę planując swoje codzienne posiłki.

LINK DO PREZENTACJI:

<https://drive.google.com/drive/folders/1g5okqGbUsUoKcnqzjSEH5Pii8ZUWZbCO?usp=sharing>



Jeśli jeszcze nie potrafisz samodzielnie komponować zdrowych posiłków, możesz skorzystać z propozycji przygotowanych przez twoich kolegów - młodych sportowców, dla których zdrowa, zbilansowana dieta to podstawa.

Na kolejnych stronach znajdziesz wkładkę z przepisami - nasz SMS-owy PRZEPISIŃNIK.

SMACZNEGO!

Mleczna owsianka z żurawiną

przygotował Dawid

200ml mleka 3,2%
50ml wody
30g płatków owsianych,
5g nasion chia
15g żurawiny suszonej
10g migdałów

Kcal: 401

B: 13,8

T: 15,8

W: 51,1

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Płatki z nasionami chia gotuj kilka minut na mleku i wodzie.
2. Przelej owsiankę do miseczki. Udekoruj migdałami i żurawiną.



“

„Owies rozgrzewa zwłaszcza nerwy smakowe i zmysł powonienia. U zdrowych ludzi wspomaga wesołe usposobienie i czystą, jasną otwartość (inteligencję). Ponadto dzięki niemu pięknieje skóra, a ciało staje się w pełni zdrowe.”
św. Hildegarda

Kanapki z jajkiem na twardo

przygotował Paweł

2 jajka ugotowane na twardo (100g)
 1 łyżeczka masła (5g)
 2 kromki chleba żytniego ze słonecznikiem (80g)
 łyżka szczypiorku
 papryka czerwona 50g
 szczypta soli

Kcal: 389

B: 19g

T: 21g

W: 27g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Jajka ugotuj na twardo i wystudź.

2. Na kromkach chleba przesmarowanych masłem poukładaj plasterki jajka, posyp szczypiorkiem i solą. Podawaj z pokrojoną czerwoną papryką.



“

Jajka na twardo są zdrowe, mają dużo witamin i mineralów a ponadto zawierają idealne białko. Ilość i proporcje aminokwasów zawarte w białku jajka uznane jest za wzorzec przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) do mierzenia proporcji aminokwasów w produktach. Źródło: <https://www.breakthroughresearch.org.uk/zdrowie-i-uroda/jajka-na-twardo/>

Sok z grejpfruta

przygotowała Zuzia

2 duże grejpfruty - ok 215g soku

Kcal: 84

B: 1,1g

T: 0,22g

W: 18,6g



SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wycisnąć ręcznie sok z grejfrutów.

2. Przelać do szklanki i podać.



“

Grejpfruty mają wiele właściwości korzystnych dla zdrowia: są bogatym źródłem witamin C i beta-karotenu, dzięki czemu wzmacniają odporność organizmu. Mają zbalansowany wpływ na serce, obniżając poziom cholesterolu i regulując ciśnienie. Źródło: <https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/grejpfirut-wlasciwosci-lecznicze-i-odchudzajace-grejpfrutow-aa-zA7E-eFri-xCHA.html>

Kanapki z pastą tofu

przygotował Bartek

100g chleb pełnoziarnisty z słonecznikiem
zbożowy
pasta z tofu 80g
rukola 20g
pomidor 30g

Kcal: 361

B: 14g

T: 15g

W: 40g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Kromki chleba posmarować pastą z tofu.
2. Nałożyć rukolę i plastry pomidora.



“

Właściwości i wartości odżywcze tofu od dawna doceniane są w Chinach, skąd pochodzi, oraz Japonii, a także w innych krajach Dalekiego Wschodu. Tofu odznacza się wysoką zawartością białka sojowego, wapnia i fosforu. Źródło:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/dieta-i-zywienie/co-jesz/tofu-wlasciwosci-odzywcze-i-przepisy-jak-jesc-tofu-aa-UBh7-4kb8-aLyz.html>

Ryż z kurczakiem i warzywami

przygotował Bartek

120g pierś z kurczaka
150g brokuł
50g ryżu białego (suchy)
100g marchew
40g kukurydza konserwowa
40g groszek konserwowy
15g olej rzepakowy
5g przyprawa do kurczaka

Kcal: 595

B: 37g

T: 21g

W: 66g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Ryż ugotuj według instrukcji na opakowaniu razem z pokrojoną marchewką i brokułem.
2. Kurczaka pokrój na cienkie paski i podsmaż na patelni z rozgrzanym olejem. Dodaj przyprawy.
3. Odcedź ryż z warzywami i przełóż na patelnię z mięsem. Dodaj odsączoną z zalewy kukurydze i groszek.
4. Całość wymieszaj i chwilę podsmaż.



“

Ryż jest bogaty w węglowodany, które są głównym źródłem energii dla człowieka. Ponadto zawiera znaczne ilości białka i praktycznie nie zawiera tłuszczu. Ryż to także źródło błonnika pokarmowego. Idealnie nadaje się dla osób cierpiących na cukrzycę. Źródło:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/ryz-rodzaje-wlasciwosci-odzywcze-aa-VLAG-5qzE-FYem.html>

Kukurydziane racuchy z jabłkiem

przygotował Kamil

50g mąka kukurydziana
100g jabłko
56g jajko
80g mleko 2%
1g sody oczyszczonej
1g proszku do pieczenia
5g oleju rzepakowego
50g truskawki

Kcal: 432

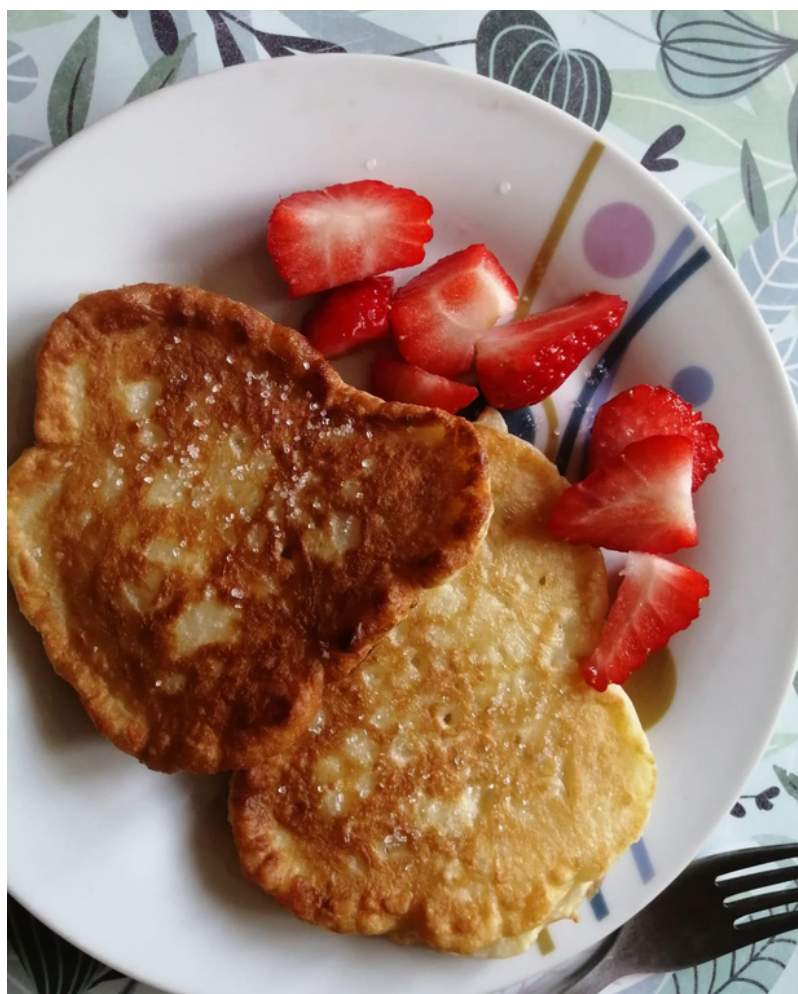
B: 16g

T: 14g

W: 59g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Wbić jajka do miski, dodać mleko, wymieszać mikserem.
2. Dodać przesianą mąkę kukurydzianą z proszkiem i sodą, wymieszać na gładkie ciasto.
3. Obrać i zetrzeć jabłka na tarce o grubych oczkach, wrzucić do ciasta i wymieszać.
4. Rozgrzać patelnię, przesmarować olejem i smażyć około 1,5 - 2 minuty z obu stron.



“

Dzięki zawartości błonnika jabłka regulują pracę jelit, chroniąc przed zaparciami i innymi chorobami jelit, w tym przed rakiem jelita grubego.

Źródło:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/jablka-chronia-przed-zawałem-i-zaparciami-wzmacniają-zeby-ulatwiają-od-aa-eL7G-nbqe-BXcm.html>

Makaron z awokado

przygotował Bartek

100g makaronu
 1 ząbek czosnku
 pół awokado ok. 70gr
 4 pomidorki koktajlowe
 4 mini mozzarelle
 ok. 6 listków bazylii
 1 łyżeczka soku z cytryny
 1 łyżkę oliwy z oliwek
 sól i pieprz według gustu

Kcal: 664

B: 26g

T: 32g

W: 69g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

1. Awokado, sól i pieprz rozgniatamy widelcem z przeciśniętym czosnkiem.
2. Mozzarellę kroimy w ćwiartki, pomidorki przekrajamy na pół.
3. Makaron gotujemy i odcedzamy.
4. Dodajemy pastę z awokado, mozzarellę i pomidorki.
5. Skrapiamy sokiem z cytryny i oliwą z oliwek. Ozdabiamy bazylią.



“

Awokado to owoc odżywczy, bogaty w jednonienasycone kwasy tłuszczowe oraz mający bardzo dobry stosunek wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 do omega-6. Nie zawiera w ogóle cholesterolu, za to obfituje w sterole roślinne (fitosterole). Awokado ma w sobie: potas, miedź, fosfor, magnez i żelazo, jak również witaminy C, A i E działające antyoksydacyjnie, witaminę K oraz witaminy z grupy B, szczególnie kwas foliowy. Źródło: https://www.doz.pl/czytelnia/a14916-Awokado_wlasciwosci_lecznicze_i_kalorie._Dlaczego_warto_jesc_awkado

Placuszki cynamonowo-bananowe

przygotował Nataniel

112g jajka
75g mąka pełnoziarnista
3g cynamon
120g banan
5g oliwa do smażenia
70 borówki
10g bita śmietana

Kcal: 636

B: 25g

T: 20g

W: 97g

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA:

- 1.Mąkę, jajka, cynamon i banany wymieszać razem wszystkie składniki.
- 2.Mieszamy tak długo aż powstanie jednolita masa.
- 3.Na rozgrzanej oliwie pieczemy placuszki do uzyskania złocistego koloru.
- 4.Dekorujemy wedle życzenia.



MI 9 LITE
E CAMERA

“

Banan zawiera wszystkie najważniejsze witaminy - A, C, E, K oraz te z grupy B. Nie brakuje w nich także błonnika oraz składników mineralnych - magnezu, fosforu i wapnia.

Źródło:

<https://www.poradnikzdrowie.pl/diety-i-zywienie/co-jesz/banany-wlasciwosci-i-wartosci-odzywczek-jakie-witaminy-maja-banany-aa-ewLy-9LVt-fF8V.html>

ROZDZIAŁ 4

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA NA WESOŁO

Nad tematem pracowali uczniowie klasy czwartej

Po zapoznaniu się z I częścią poradnika oraz najnowszym materiałem, jesteś już bardzo obeznany z tematyką zdrowego odżywiania.

Jaki jest najlepszy sposób na utrwalenie zdobytej wiedzy?

Oczywiście - ZABAWA!

Dlatego uczniowie klasy czwartej opracowali dla ciebie, twoich bliskich i przyjaciół grę - MONOPOL NA ZDROWIE.

Wszystkie potrzebne elementy dostępne są w chmurze.

Wydrukuj je i spróbuj zagrać.

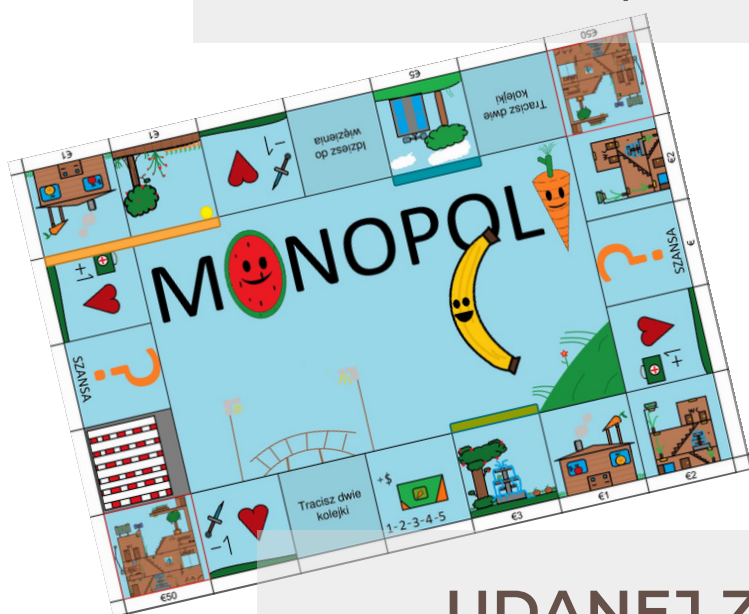
LINK DO GRY

MONOPOL NA ZDROWIE:

[https://drive.google.com/drive/folders/1p_yvNrZLtDjZQJAiwL4WoHdxClfssY2a?](https://drive.google.com/drive/folders/1p_yvNrZLtDjZQJAiwL4WoHdxClfssY2a?usp=sharing)

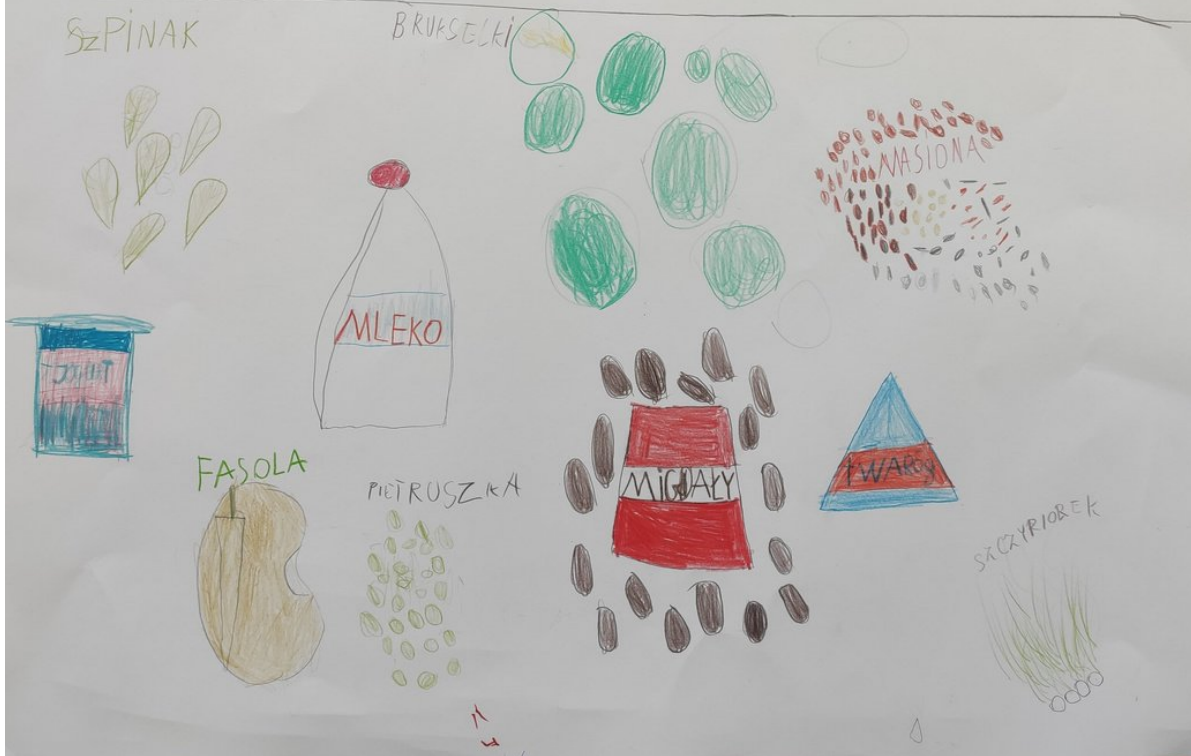
[rZLtDjZQJAiwL4WoHdxClfssY2a?](https://drive.google.com/drive/folders/1p_yvNrZLtDjZQJAiwL4WoHdxClfssY2a?usp=sharing)

usp=sharing

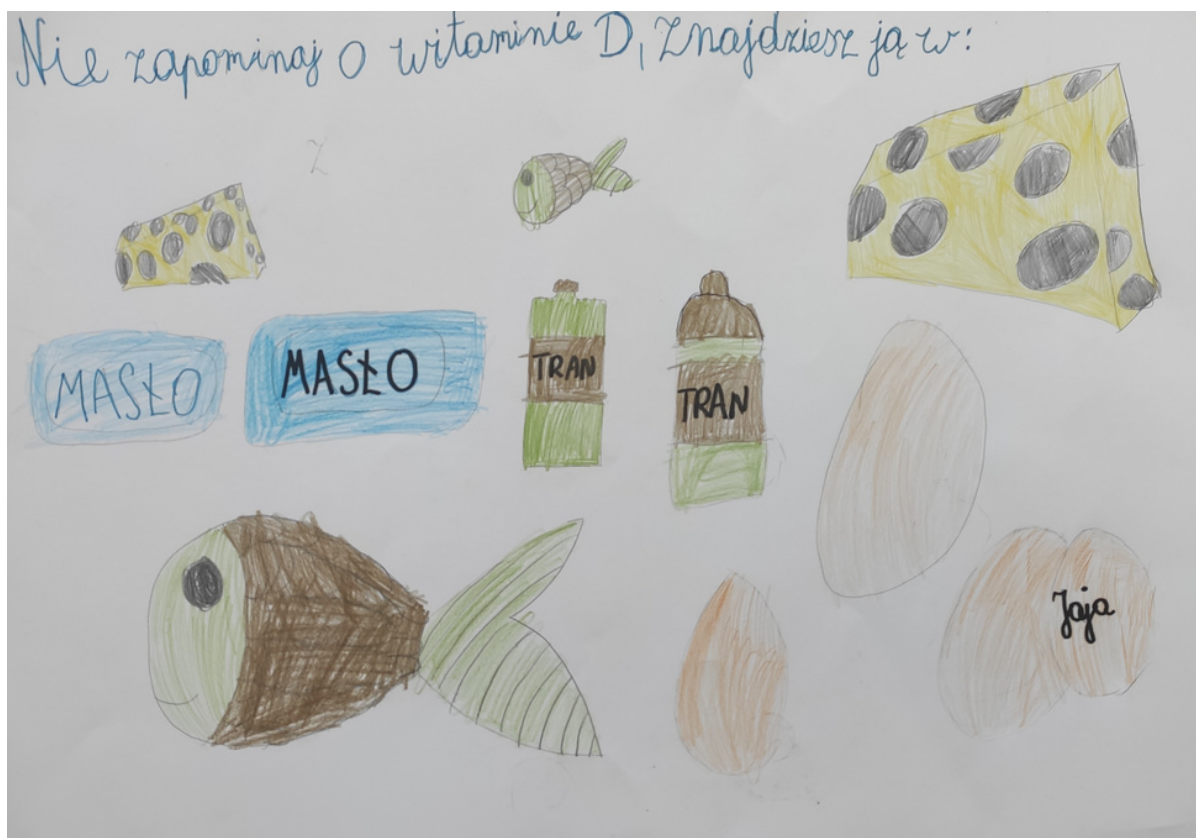


UDANEJ ZABAWY!

SPOŻYWAJ PRODUKTY BOGATE W WAPNO



Nie zapomnij o witaminie D, Znajdziesz ją w:





ZADANIE:

Wróć do I części naszego przewodnika i przypomnij sobie, co takiego na temat higieny jamy ustnej opowiadali nasi ubiegłorocznici pierwszoklasiści. Ich starsi koledzy przygotowali dla Ciebie krzyżówkę. W rozwiązaniu haseł pomogą Ci także inne materiały, z którymi warto się zapoznać. Zachęcamy Cię do lektury książek z listy obok.

A gdy już wszystko wiesz, przystąp do działania i rozwiąż krzyżówkę:

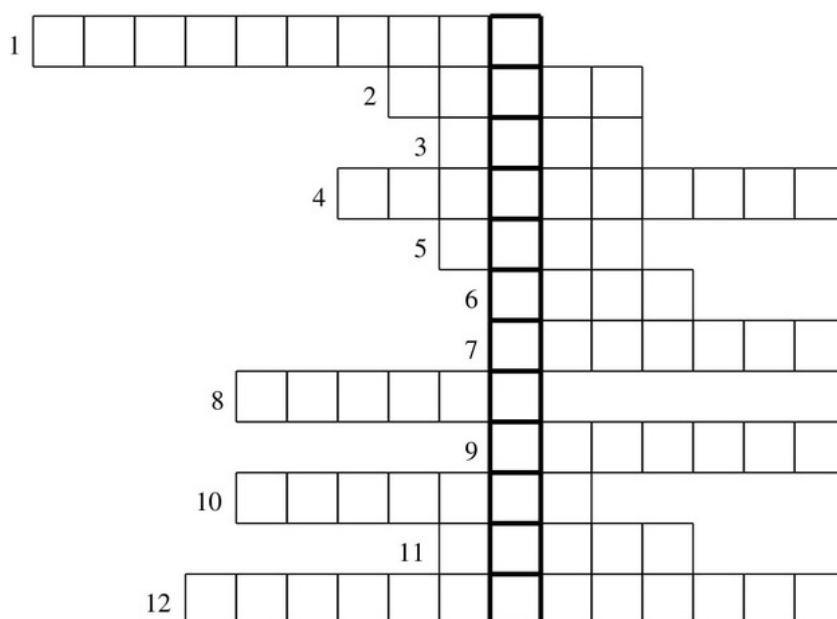
LITERATURA:

„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

„ZDROWE ZĘBY. OPowieść O PIĘKNYM UŚMIECHU” KAMILA WĄSILUK, WYD. SPOŁECZNY INSTYTUT WYDAWNICZY ZNAK, WARSZAWA 2020

„ŚWIADOME ŻYWIENIE DZIECI Z PORADAMI DR EWY DĄBROWSKIEJ” BEATA DĄBROWSKA, MARTA KOŁAKOWSKA, WYD. WAM, 2021



1. Wspomaga przyswajanie wapnia i fosforu oraz wpływa na twardość uzębienia i prawidłową mineralizację szkliwa.
2. Do niego leją wodę gdy myją zęby.
3. Główny materiał budulcowy zębów.
4. Aby zachować zdrowy uśmiech, konieczne są regularne wizyty u niego.
5. Pomoże wypłukać bakterie i resztki pokarmów z jamy ustnej.
6. Mleczne wypadają.
7. Chore krwawią podczas szczotkowania zębów.
8. Sprzymierzeniec próchnicy.
9. Chrupiąc je wspomogasz usuwanie osadu i płytki nazębnej, a dodatkowo masujesz dziąsła.
10. Na przekąskę zamiast słodczy wybieraj...
11. Aby mieć zdrowe zęby ważna jest zdrowa...
12. Jakie produkty najlepiej jeść na początku?

ROZDZIAŁ 6

RELACJE INTERPERSONALNE

Nad tematem pracowali uczniowie klasy siódmej

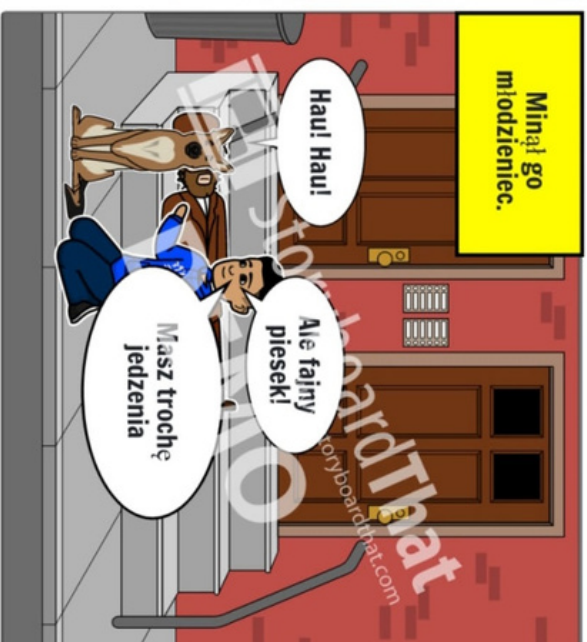
W zdrowym ciele zdrowy duch - mówi się, że gdy choruje dusza, choruje też nasze ciało. Dlatego warto zadbać o siebie także i w tym wymiarze. Złe emocje zatrują nasze ciało. Utrzymanie zdrowych relacji z otaczającymi nas ludźmi, spokój, moralnie etyczna postawa - nie tylko uszczęśliwiają, ale też rozwijają nas wewnątrz.

Uczniowie klasy siódmej przygotowali dla ciebie komiksy na temat tego, co dobre, wartościowe i właściwe.



Warto pomagać

Opracował Wojtek



Rozmowy pełne kultury

Opracował Bartek

1.

Kolega Adam podchodzi do Seby i mówi:

Hej! To super!

Hej! Czytałem książkę o kulturze Polski, pod zaborem, w tamtych czasach panowała epoka romantyzmu.



2.

Seba pyta się Adama:

A znasz jakiegoś romantyka?

Tak, Adama Mickiewicza. Urodził się 24 grudnia 1798, zmarł 26 listopada 1855. Był znanym polskim poetą romantyzmu. Założył Towarzystwo Filomatyczne. Był również dowódcą wojskowy i działaczem religijnym.



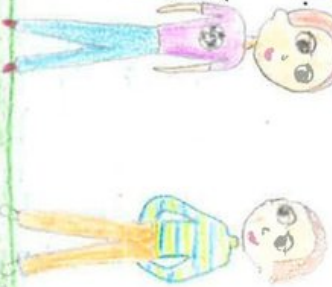
3.

Adam pyta się Sebastiana:

Rępa!

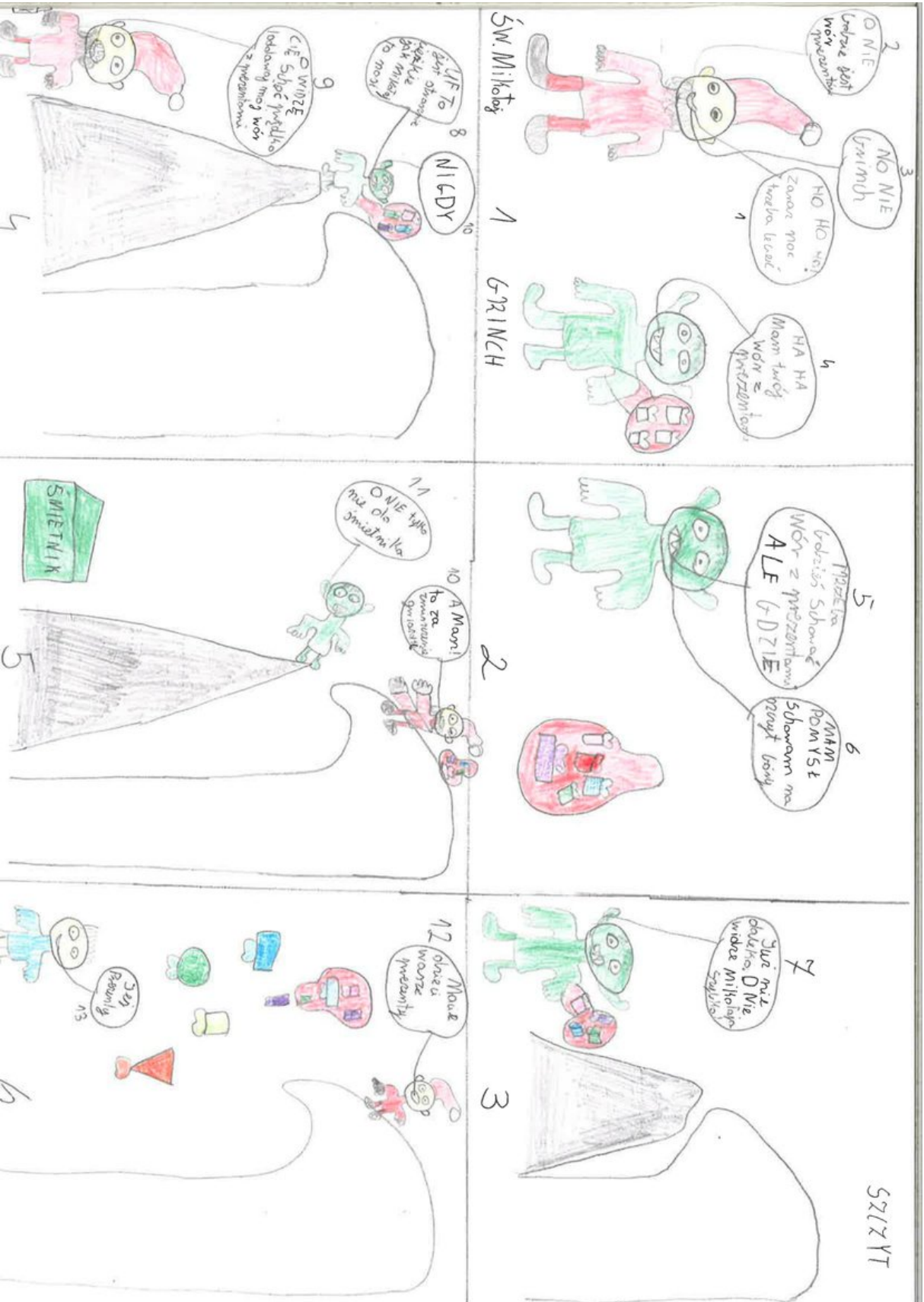
Czy ty też znasz jakiegoś romantyka?

Tak, Fryderyka Chopina. Urodził się 22 lutego 1810, zmarł 17 października 1849. Był polskim kompozytorem i pianistą. W 2010 był rok Fryderyka Chopina, ponieważ były w tym roku jego urodziny. To tyle, cześć!



Śpieszymy na ratunek...

Opracował Rafał





SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO

RUDA ŚLĄSKA

ZAKOŃCZENIE

Pamiętajmy, że zdrowie jest najważniejsze i dbać o nie trzeba zawsze - nie jutro, czy za dziesięć lat. Teraz. To jedna z tych rzeczy, których nie można odkładać na później.

**Dlatego już dziś
zaczynj z nami podróż do lepszego jutra.**

Dziękujemy ci za poświęcony czas. Mamy nadzieję, że dzieląc się naszymi doświadczeniami, zachęcimy cię do świadomego podchodzenia do kwestii ZDROWIA oraz wszystkiego, co się z nim wiąże.

Powodzenia i dużo zdrowia dla Was!

**Uczniowie
NIEPUBLICZNEJ PODSTAWOWEJ SZKOŁY
MISTRZOSTWA SPORTOWEGO W RUDZIE ŚLĄSKIEJ**



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

MIEJSCE NA NOTATKI



**SZKOŁA MISTRZOSTWA
SPORTOWEGO**

RUDA ŚLĄSKA

MIEJSCE NA NOTATKI

