Forum Edukacyjne

Elektroniczny Magazyn

CRE WŁ w Sieradzu

Nr 10
Maj
2023

… forum dialogu,
miejsce wymiany myśli, przestrzeń prezentacji stanowisk
i koncepcji pedagogicznych…

Spis treści

ZDROWY STYL ŻYCIA 2
Elitarny zdrowy styl życia 2
Ruch rzeźbi umysł, ciało i duszę 4
Sen 8
Diety dla zdrowia 10
Ziołowe odchudzanie 12
Shinrin-yoku - leśne kąpiele 13
Ważne przykazanie – nie pal! 15
BiegamBoLubię Zduńska Wola 16
Terapia morzem - talasoterapia nad Bałtykiem 18
DOBRE PRAKTYKI - WYMIANA DOŚWIADCZEŃ 21
Rajdy piesze – sprawdzony sposób na zmianę nawyków dzieci i młodzieży 21
Refleksja po realizacji Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Czerniaka: Znamię! Znam je? - co każdy powinien wiedzieć o czerniaku 24
Amatorski Zespół Siatkówki "Nauczyciele i przyjaciele" 26
W zdrowym ciele zdrowy duch 27
KONKURSY 31
Apetyt na zdrowie - ilustracja do książki o zdrowym odżywianiu 31
BIBLIOGRAFICZNE ZESTAWIENIA TEMATYCZNE 35
Edukacja zdrowotna w szkole i przedszkolu 35
Promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna 35
Zdrowe odżywianie 35
PRZYDATNE LINKI – PROGRAMY EDUKACYJNE 35

Szanowni Państwo,
tematem bieżącego numeru jest **EDUKACJA DLA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA**.
Zamieszczone materiały promują aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, odpoczynek, holistyczne ujęcie zdrowia - kształtowanie odpowiednich postaw, przekonań i wartości w tym zakresie. A możemy je kształtować tylko poprzez własną postawę. Bądźmy więc wiarygodni zachęcając do zdrowego stylu życia. Zapraszamy do lektury, inspirowania się, wdrażania w swoje życie i życie wychowanków… Zdrowych wakacji!

Zespół redakcyjny

Fot. Wiesława Chlebowska

ZDROWY STYL ŻYCIA

Elitarny zdrowy styl życia

Olgierd Neyman – nauczyciel konsultant CREWŁ w Sieradzu

Sprawdzaliście się kiedyś Państwo w zakresie: biegu 10 razy po 5 metrów, beep-testu (20-metrowy wytrzymałościowy bieg wahadłowy wykonywany według protokołu dla testu Eurofit), podporu leżąc przodem na przedramionach, plank (deska) i skoku w dal z miejsca? Nie? To zapewne nic nie wiecie na temat swojej sprawności fizycznej! MEiN szykuje się do zmiany w zakresie podstawy programowej wychowania fizycznego. Proponowane zmiany (mają wejść w życie od nowego roku szkolnego 2023/24) i obejmą wprowadzenie testów sprawnościowych uczniów klas IV-VIII szkoły podstawowej i szkół ponadpodstawowych oraz wpisywanie ich wyników do systemu teleinformatycznego „Sportowe Talenty" w wyżej wymienionych zakresach. Cóż ta zmiana prawa ma wnieść, jak utrzymuje MEiN będzie to służyło pomiarowi: zdolności szybkościowo-siłowo-koordynacyjnych, zdolności wytrzymałościowych w biegu, zdolności siłowo-wytrzymałościowych całego ciała oraz pomiarowi skoczności i siły uczennic i uczniów. Czemu jeszcze? – do końca nie wiadomo – ustawodawca nie precyzuje tego w projekcie zmian. Można odnieść wrażenie – po raz nie wiadomo który – że energicznie mieszamy herbatę, by ta nasyciła się słodkością. Skutki łatwo przewidzieć; kolejne rzesze młodych ludzi zrobią wszystko, by uniknąć marcowo-kwietniowego testowania, dołączając do tych, którzy już *odpuścili* sobie wych. fiz. Zmiana może nieść za sobą także „pozytywny" efekt. Oto szkoły i redakcje zaczną tworzyć rankingi potencjałów sprawnościowych uczniów w oparciu o *jakieś* wyniki, sprytnie je wizualizując w słupkach lub wykresach kołowych.

Obsługa systemu teleinformatycznego „Sportowe Talenty" ma się odbywać za pośrednictwem indywidualnego konta każdego nauczyciela wychowania fizycznego. Będzie nim administrował wyznaczony w danej szkole, a jakże, administrator. Konta administratorów w szkołach założy wskazany przez ministra właściwego do spraw kultury fizycznej operator systemu. Wyznaczony w szkole administrator będzie tworzył konta dla poszczególnych nauczycieli wychowania fizycznego w danej placówce. Można? Można i to już od nowego roku szkolnego.

Aktywność fizyczna (dalej AF) to *lapis philosophorum* (kamień filozoficzny) poszukiwany w edukacji, żeby to i owo zamieniać w pożądaną szlachetność. Inspiruje ona (aktywność) jednako uczennice i uczniów, nauczycieli i nauczycielki oraz rodziców i publicystów. Inspiruje, oczywista, do skrajnie różnych postaw i opinii względem niej. Wszyscy mamy prawo, ba – obowiązek – zajmować stanowisko w sprawie, bo wszyscy znamy się na rzeczy, gdyż:

- sami jesteśmy aktywni fizycznie
- jesteśmy kibicami i lubimy ćwiczyć pilotem
- jesteśmy zaniepokojeni skalą niesprawności fizycznej społeczeństwa, w tym pokoleń uczniów
- chodzimy albo w swoim czasie chodziliśmy na wf
- mamy lub mieliśmy zwolnienie lekarskie z wf
- dostaliśmy z organu przyzwolenie na utworzenie klasy sportowej (lub mamy już taką klasę)
- jesteśmy pod wrażeniem sprawności (fizycznej) Roberta Karasia lub… Magnusa Carlsena
- jestem klientem co najmniej jednej sieci handlowej z odzieżą sportową
- … .

Nad AF (nie mylić z AI) pochylamy się z troską i przekonaniem, że wspiera ona hipokamp poprzez zmiany na poziomie molekularnym i komórkowym w mózgu, stymulując pamięć i koncentrację. Ubolewamy nad otyłością, skoliozą, kruchością i słabością pokoleń w kontekstach rozmaitych – od kosztów leczenia i utrzymania służby zdrowia po strach przed inwazją (kto nas będzie bronił, jak młodzi tacy niesprawni i nieruchawi…). Martwimy się o celowość wydatkowania pieniędzy przez budżet państwa i samorządy na hale i boiska wraz z infrastrukturą sportową, gdy FIFA 23 oraz smartfony czy e-papierosy i tak wydają się atrakcyjniejsze. Przeglądamy ofertę programów, np.: „Trzymaj Formę", „Aktywny powrót do szkoły", „Siatkarskie Ośrodki Szkolne", „Puchar Tymbarku" i wiele innych, i zastanawiamy się, co poszło nie tak? Bo z perspektywy *bańki*, w której tkwimy, wydaje się, że jest wielce OK. Ale rzeczywisty obraz pokazuje jednak szersza perspektywa.

A z drugiej strony w imprezach masowych: biegach ulicznych, rajdach rowerowych, rozmaitych turniejach dzikich drużyn widać dziesiątki tysięcy uśmiechniętych buź dużych i małych a endorfiny zdają się kipieć, jak niegdyś mleko nim stało się UHT. My dorośli kupujemy sobie i pociechom najnowsze gadżety, które mierzą, liczą, stymulują: kroki, sen, tętno, dystans, kalorie. Na potęgę zbroimy się w sprzęt sportowy, jakby chodziło o wyścig zbrojeń przed potencjalnym globalnym konfliktem. Kogo stać (jak nie stać, też) zapisuje dziecko na konie, karate, pływanie, gimnastykę, wspinaczkę, taniec, ... Bo tak wypada, potrzeba, jest moda.

Z AF jest pewnie jak z dietą: jedni z nas skrupulatnie czytają składy produktów spożywczych i konsumują najmniej przetworzoną żywność, bilansując białka, tłuszcze i węglowodany w odpowiednich proporcjach. A inni (pewnie większość) posilają się mięsożernie *parówkowo-fastfoodowo*. Nie ma sensu na siłę przekonywać jednej czy drugiej strony do swoich racji, gdy żyjemy w czasach, w których rozum i racjonalna analiza rzeczywistości – w wielu wypadkach – zostają wyparte przez wiarę i wiarę w internetowe *rewelacje*. To, do czego powinniśmy dążyć w swej dorosłej i pedagogicznej odpowiedzialności za młode pokolenie i siebie samych, jest stworzenie optymalnych warunków sprzyjających AF – warunków egalitarnych i niskobudżetowych. Samemu będąc nieprzyzwoicie i niepolitycznie aktywnym (biegający cyklista) sądzę, że warto zadbać o drobne rzeczy, pierwsze z brzegu to: parkingi rowerowe przed szkołami, ścieżki rowerowe do i od szkół, wtorki bezsamochodowe, wybory najbardziej sexi pieszego lub rowerowego nauczyciela(-lki), piesze czwartki, biegowe święta niepodległości, spacerowe dni wiosny, niewyklęty szczypiorniak, polonistyczny fitness, nieformalny(a) dyrektor(ka) – czyli w trampkach, czy matematyczny rajd na orientację. Zainteresowanym służę szczegółowymi scenariuszami.

AF (nie mylić z wychowaniem fizycznym, rywalizacją sportową, *pucharozą*) musi wreszcie zyskać należne jej miejsce w szkole i życiu społecznym w obliczu zupełnie dramatycznego w treści raportu Młode Głowy Fundacji UNAWEZA Martyny Wojciechowskiej. Aktywność nie stanie się panaceum na kryzys zdrowia psychicznego, poczucia własnej wartości czy sprawczości wśród młodych ludzi; może jednak stanowić jakąś drobną choćby alternatywę wobec dozgonnej beznadziei.

Fot. Pixabay

Ruch rzeźbi umysł, ciało i duszę

Tomasz Kuś – nauczyciel doradca metodyczny CREWŁ w Sieradzu

Stwierdzenie to nie jest szczególnie odkrywcze i nowatorskie dla osób zajmujących się zawodowo aktywności fizyczną. Ruch i aktywność fizyczna ma zasadniczy wpływ na kondycję fizyczną i psychiczną człowieka.

Fot. Pixabay

Niestety dynamiczny rozwój cywilizacji a co za tym idzie motoryzacji, transportu, środków masowego przekazu sprawił, że życie ludzkie stało się prostsze. Jednocześnie przez komfortowe warunki życia zmniejszyła się i dalej zmniejsza nasza aktywność fizyczna. Biologicznie uwarunkowana potrzeba ruchu została zminimalizowana przez ciągle rosnące tempo życia. W rezultacie może to prowadzić do utraty zdrowia fizycznego i psychicznego.

Czynny wypoczynek stanowi doskonałe źródło nie tylko ruchu, lecz także satysfakcji i zadowolenia. Dzieci, młodzież oraz osoby dorosłe powinny swój wolny czas poświęcać przede wszystkim na uprawianiu najróżniejszych form aktywności ruchowej.

Powszechnie przyjęło się powiedzenie, że sport to zdrowie. Jednak podejmowanie wszelkiego rodzaju aktywności fizycznej daje nam o wiele więcej korzyści. Sport wpływa nie tylko na poprawę naszego zdrowia i kondycji, ale też pozytywnie oddziałuje na nasz nastrój. Ludzie, którzy choć trochę się ruszają, mają więcej energii, lepszy humor, samopoczucie oraz samoocenę.

Co to jest zatem aktywność fizyczna?

Definicja aktywności fizycznej według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) mówi, że jest to ruch ciała, opierający się na pracy mięśni szkieletowych z udziałem energii. Wydatek energetyczny, realizowany podczas wykonywania poszczególnych czynności jest wyrażany w kilokaloriach.

Jaki jest zatem wpływ aktywności fizycznej na zdrowie?

- **Aktywność fizyczna wpływa na poprawę odporności** (dzięki aktywności fizycznej i poprawie krążenia krwi dochodzi do szybszej wymiany gazowej, co powoduje lepsze dotlenienie tkanek i narządów oraz właściwą dystrybucję składników odżywczych; działa prewencyjnie w kwestii występowania chorób, które są przyczyną przewlekłych stanów zapalnych, układ odpornościowy nie jest obciążony procesem chorobotwórczym, wskutek tego, w przypadku wystąpienia przeziębienia lub infekcji, dużo skuteczniej radzi sobie z chorobą.

- **Wydatek energetyczny podczas wysiłku fizycznego obniża ryzyko występowania otyłości.**
- **Zmniejsza zapadalność na cukrzycę typu 2** (wpływa na regulację gospodarki cukrowej organizmu. Glukoza, jako podstawowe źródło energii jest spalana podczas wysiłku, co ma bezpośredni wpływ na normalizację glikemii. Dodatkowo ruch zwiększa wrażliwość tkanek na działanie insuliny, co usprawnia pracę trzustki i utrzymuje prawidłowy poziom wydzielania hormonu).
- **Normalizuje pracę układu krążenia** (umiarkowany wysiłek fizyczny normalizuje ciśnienie tętnicze, poprzez aktywowanie układu wieńcowego i usprawnienie

przepływu krwi. Poprawia dotlenienie mięśnia sercowego, co sprzyja zmniejszeniu częstotliwości skurczów i zapewnia prawidłową pracę serca).

- **Poprawia wydolność układu oddechowego** (dzięki regularnym ćwiczeniom, szczególnie tym o charakterze aerobowym mocniej zaangażowane są mięśnie oddechowe, a oddechy stają się głębsze i bardziej wydajne. Umiarkowana, regularna aktywność fizyczna, dzięki usprawnieniu pracy układu oddechowego obniża częstotliwość zachorowań na przewlekłe choroby płuc. Ćwiczenia fizyczne sprawiają, że więcej tlenu i składników odżywczych dostaje się do tkanek Twojego organizmu. Oznacza to, że to, co jesz, pijesz i wdychasz, jest lepiej wykorzystane).
- **Wzmacnia układ kostny** (ruch i zwiększanie masy mięśniowej aktywuje komórki, z których zbudowane są kości, czyli osteoblasty. Tkanka kostna przez to wzmacnia się, gdyż jest stymulowana do utrzymywania wysokiej gęstości mineralnej, co działa pozytywnie na układ ruchu. Dodatkowo podwyższony metabolizm powoduje poprawę biologicznej przyswajalności wapnia z pożywienia, co zmniejsza ryzyko powstawania osteoporozy i osteopenii. Mocniejsze mięśnie i kości, zapobiegają upadkom i skomplikowanym złamaniom u ludzi w starszym wieku)
- **Poprawia zdrowie psychiczne** (podczas ruchu, szybciej krąży krew, przez co mięśnie i mózg są lepiej dotlenione, co ma wpływ na funkcjonowanie umysłu. Zwiększa się produkcja endorfin, czyli „hormonów szczęścia", które wywołują pozytywne emocje i zmniejszają odczuwanie bólu. Dodatkowo obniża się poziom stresu, uczucie niepokoju i wzrasta poziom wewnętrznej energii i chęci do działania. Sport jest jedną z najskuteczniejszych metod zwalczania stresu)

Wyniki badań dowodzą, że aktywność fizyczna może nie tylko zapobiegać, ale też wspomagać leczenie depresji. Pozytywne efekty osiągają wszyscy pacjenci, bez względu na wiek, płeć czy nasilenie objawów. Wskazana jest każda forma sportu, jednak piśmiennictwo najczęściej wskazuje na chodzenie lub szybki marsz, jako na dyscyplinę najbardziej uniwersalną, nie wymagającą specjalnego sprzętu ani określonych warunków. Ważna jest regularność wysiłku fizycznego. Z obserwacji wynika również, że osoby wstrzymujące się od aktywności fizycznej przez wiele lat mają większe ryzyko zachorowania na depresję.

Fot. Pixabay

Sport – dla każdego coś odpowiedniego

Aby czerpać przyjemność z ćwiczeń, ważne jest odpowiednie dobranie zajęć sportowych – nie tylko do naszych fizycznych możliwości, ale także do preferencji i osobowości. Dlatego też dla osób spokojnych i precyzyjnych lepsze będą zajęcia z jogi, callaneticsu, pilatesu, stretchingu, zaś dla osób odczuwających nadmiar energii milsze wydadzą się aerobik, jogging, nordic walking, taniec, jazda na rowerze czy pływanie. **Sport daje nam więc wiele korzyści zdrowotnych, polepsza nasz nastrój, pomaga utrzymać szczupłą sylwetkę, a nawet poprawia naszą zdolność komunikowania się w grupie. Każdy z nas jest inny, każdy ma inną osobowość, inne zainteresowania i upodobania. Mimo to w kwestii sportu każdy może znaleźć coś dla siebie, ponieważ dziedzin i dyscyplin istnieje nieskończenie wiele.**

Fot. Pixabay

Z punktu widzenia nauczycieli wychowania fizycznego ważniejszą od rywalizacji, osiągania wyników sportowych jest w mojej ocenie aktywizacja uczniów. Należy odchodzić od modelu zajęć wychowania fizycznego odbieranych przez uczniów jako zajęcia ukierunkowane na zadania ruchowe, pozwalające wykazać się tylko uczniom sprawnym sportowo, co w konsekwencji ma negatywny wpływ na poczucie własnej wartości wielu z nich. Równocześnie warto podkreślić, że adekwatne poczucie własnej wartości jest podstawą dobrego funkcjonowania człowieka w sferze emocjonalno-społecznej. Bez niego uczniowie nie będą dokonywać pożądanych wyborów zdrowotnych. Nie powinniśmy doprowadzać do sytuacji, że przedmiot na którym uczniowie powinni rozwijać swój potencjał w zakresie umiejętności życiowych, uczyć się radzenia sobie z własnymi słabościami, odczuwać satysfakcję z pokonywania barier, wykorzystywać własny potencjał - w rzeczywistości w wielu przypadkach staje się źródłem frustracji i kompleksów.

Fot. Pixabay

ZASADA 3x30x130

Zasada 3 x 30 x 130 określa minimalne wybrane parametry dla osób ćwiczących zdrowotnie, dla chcących utrzymać podstawową sprawność fizyczną. Za "x" ukryte są znaki 3 razy/tydzień minimum 30 minut hr- tętno nie mniejsze niż 130/min. Określa to system ćwiczeń prozdrowotnych praktycznie w każdej dyscyplinie. Nie ważne czy uprawiamy bieganie, Nordic walking, jeździmy na rowerze czy pływamy. Aby cieszyć się zdrowiem należy swoją konkurencję uprawiać minimum 3 razy w tygodniu, w czasie nie krótszym niż 30 minut (sesja treningowa) oraz z tętnem nie niższym niż 130 uderzeń na minutę. W celu uzyskania większych efektów, po prostu wystarczy zwiększyć parametry np. 4x40x140, 5x50x150 co już da znaczną poprawę kondycji, oraz zdolności motorycznych. PAMIĘTAJMY aby organizm zaczął rozbijać tłuszczyk czas ćwiczenia nie może (nie powinien) być krótszy niż 30-45 minut...

Fot. Pixabay

Chodzę, biegam, pływam, jeżdżę na rowerze - **Bo Lubię**

Postawiłeś już pierwsze kroki na biegowych ścieżkach, masz swoją trasę, w pobliżu basen, ulubione buty, rower i zaczynasz się powoli orientować, o co w tym szaleństwie chodzi. Ale jednocześnie szukasz informacji, bo przecież każda nowa pasja jest fascynująca, sport też. Przeglądasz internetowe strony i fora, może nawet kupiłeś kilka książek. Właściwie do tej pory myślałeś, że chodzenie, bieganie,

pływanie, jazda na rowerze to….banał. A tu nagle z każdej strony interwały, podbiegi, skipy i inne dziwne rzeczy. Do tego dochodzi jeszcze jakaś skomplikowana matematyka: 3x30x130. Spokojnie. Nie chodzi o 11 700 kilometrów do przejścia, przebiegnięcia, przepłynięcia czy przejechania na rowerze. Rozwiązanie zagadki jest dużo prostsze i znacznie przyjemniejsze do wykonania.

Jest wiele pomysłów na to, by treningi były skuteczne i pozwalały osiągać wymierne korzyści dla zdrowia i samopoczucia. Jedną ze starszych i najprostszych zasad trenowania, zalecaną przez Światową Organizację Zdrowia jest zasada 3x30x130 – w dużym skrócie chodzi o to, by ruszyć się z kanapy 3 razy w tygodniu, po czym przez 30 minut utrzymywać taką intensywność wysiłku, dzięki której osiągniemy tętno 130. Brzmi przerażająco? Zaraz to odczaruję.

Nie tak trudno wygospodarować pół godziny co drugi dzień – naprawdę. To jest do zrobienia nawet kiedy mamy pracę, rodzinę i inne zainteresowania. Ten model sprawdza się doskonale z kilku powodów. Po pierwsze wprowadza do treningu regularność, która w każdym sporcie jest kluczem do sukcesu. Po drugie pozwala utrzymać efekty w sposób ciągły, bez wahań formy. Po trzecie czas wysiłku pozostaje w równowadze z czasem regeneracji – przetrenowanie i kontuzje stają się mniej prawdopodobne, a wypoczęty organizm łatwiej znosi kolejną porcję aktywności.

30 minut to minimalny czas, który musimy poświęcić na trening, by miał on sens. Podczas krótszych aktywności, nawet tych intensywnych, organizm nie jest wystarczająco pobudzony, nie korzysta też z rezerw energetycznych w postaci tłuszczu – zatem mamy niewielkie szanse, by zgubić zimowe zapasy zgromadzone w oponkach. Półgodzinny wysiłek o umiarkowanej intensywności, taki jak spokojny trucht, szybszy marsz, rekreacyjne pływanie czy jazda na rowerze angażuje mięśnie, układ krążenia i układ oddechowy na tyle, by uprawianie sportu przynosiło oczekiwane efekty. Oczywiście jeśli jesteś w dobrej formie nie ma powodów, by twój trening nie był dłuższy.

Uzyskanie tętna 130, a także jego pomiar, to również nic trudnego. Nie myśl, że musisz prześcignąć Bolta, by twoje serce mocniej zabiło, to mit. Na początek wystarczy spokojny, równy trucht, nawet przeplatany marszem, szybszy marsz, wolne pływanie czy jazda na rowerze żeby osiągnąć optymalną wartość tętna. Tutaj również chodzi o wysiłek tlenowy, podczas którego energia niezbędna do pracy mięśni pochodzi głównie ze spalania tłuszczów. Po pewnym czasie systematycznego szybkiego maszerowania, biegania, pływania czy jazdy na rowerze aby osiągnąć tętno 130 będziesz musiał ruszać się troszkę szybciej, ale dzięki wytrenowaniu wysiłek, jaki będziesz musiał w to włożyć będzie porównywalny.

Pora obalić jeszcze jeden mit: na tym etapie nie potrzebujesz zaawansowanego technologicznie zegarka. Oczywiście nic nie stoi na przeszkodzie, byś kupił sobie zegarek z pulsometrem, to proste i skuteczne rozwiązanie, a na rynku jest kilkadziesiąt modeli różnych firm. Do takiego pomiaru wystarczy jednak zwykły zegarek lub stoper. Policz uderzenia serca w ciągu 10 sekund – wynik w przedziale 20-25 uderzeń to właśnie twój cel. Z prostego mnożenia wynika, że wartość tętna to 120-140, i dokładnie o to chodzi.
O każdej z tych trzech trójkowych wartości można oczywiście powiedzieć znacznie więcej. Na początek jednak nie musisz być encyklopedią sportową. Wystarczy podstawowa wiedza i systematyczność, która pozwoli ci złapać formę, poprawić kondycję i odnaleźć w maszerowaniu, bieganiu, pływaniu czy jeździe na rowerze prawdziwą frajdę.
A teraz 3… 2… 1… Ruszaj na trening i niech moc będzie z Tobą!

Sen

Ewa Ruszkowska – nauczycielka konsultantka CREWŁ w Sieradzu

Nasze ciało pamięta. Jest swoistą bazą danych o naszych doświadczeniach życiowych. Kiedy nie wracamy do pełni sił po sezonowych przeziębieniach i grypach, kiedy nie dbamy systematycznie o rekreację fizyczną, kiedy po kryzysach życiowych i trudnych, stresujących okresach, nie pozwoliliśmy sobie na uzupełnienie na nowo zasobów energii psychicznej. Ciało to pamięta. Ciało każdego z nas to osobiście zdobyte Tatry.

Zgodnie z koncepcją Lerna i Schwortza, po każdym wysiłku (jaki odbywa sportowiec, np. po maratonie) musi nastąpić czas regeneracji. Po intensywnym roku pracy – czas wakacji, po wysiłku intelektualnym – przerwa na aktywność fizyczną, po dniu – noc.

Regeneracja nie jest kaprysem, regeneracja jest gwarantem zdrowia fizycznego i naszej dobrej formy psychicznej. Różne są formy regeneracji, a ten artykuł będzie o regenerującym śnie.

Fot. Wiesława Chlebowska

Co sprzyja dobremu snu?

Od niego zależy nie tylko funkcjonowanie naszego ciała, ale i psychiki, a co za tym idzie, nasza zdolność do działania i realizacji celów. Zaniedbując sen, zmniejszamy np. możliwości utraty nadmiernych kilogramów, kontrolowania emocji, poradzenia sobie w konfliktowych sytuacjach.

Często szkoda nam czasu na sen, myślimy, że to taki nieproduktywny czas i nawet dumni jesteśmy z tego, że śpimy np. jedyne 5 godzin. Nakręceni mnogością zadań, nie możemy zasnąć lub budzimy się kilka razy w ciągu nocy.

W czasie snu natomiast dzieje się wiele rzeczy, dzięki którym nasza produktywność jest możliwa. Dobry sen pozwala nam radzić sobie z wyzwaniami dnia, wzmacnia naszą odporność, łagodzi nerwowość, pomaga w uczeniu się i znajdowaniu kreatywnych rozwiązań. Wzmacnia koncentrację i zdolność do racjonalnych decyzji. Sprzyja odczuwaniu radości.

Osoby dorosłe potrzebują 6-8 godzin nieprzerwanego snu, nastolatkom do 17 roku życia zaleca się sen 8 - 10 godzinny. Dla maluchów nawet 11-13 godzin snu jest niezbędna. A media światowe co jakiś czas przypominają, że jesteśmy niewyspaną ludzkością.

Najkorzystniej, według zegara biologicznego, spać pomiędzy godziną 22.00 a 7.00.

Taki sen daje nam szansę na prawdziwą regenerację. Stwarza warunki do tego, aby układ pokarmowy odpoczął (o ile go nie obciążymy późną kolacją), energia ciała odbudowała się, ciało wysmukliło linię, zamiast szaleńczego łaknienia wrócił normalny apetyt (sen wpływa na poziom dwóch hormonów: leptyny i greliny, które kontrolują uczucie głodu i sytości) .

Bez regularnego snu burzymy równowagę swojego układu hormonalnego, a z nim związana jest między innymi równowaga i regeneracja całego organizmu.

- Unikanie silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia wzmacniają rytm okołodobowy, który powoduje, że potrzeba snu pojawia się o właściwej porze, czyli w nocy.
- Warto sprawdzić swój chronotyp (to, czy jesteś skowronkiem, sową czy kimś pomiędzy) i starać się kłaść spać i wstawać o stałych porach
- Zadbanie o obniżenie temperatury w pomieszczeniu w którym śpisz i lekką pościel – do zaśnięcia potrzebujemy bowiem obniżonej temperatury ciała
- Dobrze, jeśli usuniesz z sypialni telefon, telewizor, tablet i inne źródła niebieskiego światła – kontakt z nim przed snem utrudnia zasypianie
- Alkohol, kofeina i lampa wina też mogą pobudzać przed snem, sprawdź, jak działają na Ciebie.
- Zadbać o relaks – spacer, ale niezbyt intensywny, chwilę tylko dla siebie, praktykę uważności – to wszystko pomaga zatrzymać potok myśli po zakończonym dniu
- Jeśli nie możesz zasnąć, nie leż, myśląc o tym. Wstań, zrób coś co niezbyt Cię obciąży – np. poczytaj książkę, wymień wodę w psiej misce, pooddychaj.

Niech droga do sennego mistrzostwa nie będzie zbyt kamienista. Miej przyjemność z obserwacji siebie i budowania nowych rytuałów, a Twój organizm będzie się regenerował i odwdzięczy się Tobie niespożytą energią w ciągu dnia.

Właściwe odżywianie będzie medycyną jutra

Linus Pauling, dwukrotny laureat nagrody Nobla,
źródło: https://jakzdrowoprzytyc.pl/artykuly/wlasciwe-odzywianie-bedzie-medycyna-jutra/

Diety dla zdrowia

Anna Guć - nauczycielka konsultantka CREWŁ w Sieradzu

Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem Hipokrates

Fot. Ewa Ruszkowska

Sposób w jaki się odżywiamy należy do podstawowych elementów stylu życia, który ma istotny wpływ na zdrowie i funkcjonowanie naszego organizmu. Warto pamiętać, że wszystko co dostarczamy do naszego ciała wpływa na jego działanie, czyli wzmacnia go od wewnątrz i sprzyja zdrowiu, albo osłabia i prowadzi do chorób. Oczywiście zdrowe jedzenie to takie, które wspiera nasz organizm oraz dostarcza odpowiednią do jego potrzeb ilość energii, składników odżywczych i wody. Zdrowe jedzenie to również proste nieprzetworzone produkty oraz posiłki świeżo przygotowane. Słowa Hipokratesa, żyjącego w IV – V wieku p.n.e. „Niechaj pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem" nadal są słuszne i przypominane przez dietetyków. Na pewno, każdy spotkał się z pojęciem dieta, który oznacza sposób odżywiania, a potocznie używamy go nieprawidłowo w stosunku do diet odchudzających. Jeśli chcemy prowadzić zdrowy styl życia powinniśmy zainteresować się jedną z trzech diet polecanych przez lekarzy i dietetyków:

Dieta śródziemnomorska - główne zasady:

1. Podstawą diety są produkty roślinne, które najlepiej spożywać w jak najmniej przetworzonej formie. Produkty zbożowe powinny być pełnoziarniste, warzywa i owoce najlepiej sezonowe, świeże i pochodzące z lokalnej uprawy. Rośliny strączkowe, orzechy i nasiona, które są bardzo dobrym źródłem zdrowego tłuszczu, białka oraz błonnika, poleca się zjadać 2-3 razy w tygodniu. Oliwa - stanowi podstawowe źródło tłuszczu od czasów antycznych i również jest nim w diecie śródziemnomorskiej, zawiera cenne jednonienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwmiażdżycowym, a także przeciwutleniacz witaminę E.
2. Dwa razy w tygodniu zaleca się ryby i owoce morza, szczególnie te bogate w kwasy omega-3: sardynki, łososie, śledzie i tuńczyka (jeśli w puszce, to takie, które znajdują się w oliwie).
3. Ważne aby, spożywać w umiarkowanych ilościach - produkty mleczne jogurty, sery ale jeśli w małych ilościach to można prawie do wszystkich posiłków. Jajka 3-4 tygodniowo oraz drób najlepiej raz w tygodniu gotowany lub pieczony.
4. Mięso czerwone i słodycze jeść w małych ilościach(małe porcje mięsa zawsze łączyć z dużą ilością warzyw).
5. Pić czerwone wino, ale w umiarkowanych ilościach czyli do 2 lampek dziennie dla mężczyzn oraz max. 1 lampka dziennie dla kobiet. Dobroczynne działanie wina wiąże się z silnym przeciwutleniaczem o nazwie resweratrol, którego więcej zawiera wino czerwone. Ale wino to również etanol, który truje nasz organizm, oraz puste kalorie.
6. Regularna aktywność fizyczna jest równie ważna dla naszego zdrowia, co zdrowa dieta.

Dieta o niskim indeksie glikemicznym (IG) - opiera się na odpowiednim doborze produktów tak, by zmiany poziomu glukozy we krwi były jak najmniejsze. Równomierny

i niewielki wzrost poziomu glukozy we krwi po spożyciu produktów o niskim IG powoduje małe wydzielanie insuliny, dłuższe odczuwanie sytości i większe zużycie rezerw tłuszczu. Natomiast wysoki poziom glukozy we krwi wywołany spożyciem produktów o wysokim IG wpływa na odkładanie tkanki tłuszczowej i jest czynnikiem ryzyka chorób cywilizacyjnych. Podstawą diety są produkty, których wartość IG jest mała, niższa niż 50-55; natomiast produkty, których IG jest większy niż 75 powinny zostać wyeliminowane z diety. Produkty, których IG ma średnie wartości mogą być spożywane w umiarkowanych ilościach (2-3 porcje dziennie). Dobrym i polecanym zwyczajem jest spożywanie 3 głównych (śniadanie, obiad, kolacja) i 2 mniejszych posiłków w ciągu dnia, przy czym jako posiłek traktuje się zjedzenie nawet pojedynczego produktu (np. jabłka). Posiłki powinny być spożywane regularnie, co około 3 godziny. Potrawy należy gotować krótko, ponieważ nadmierne rozgotowywanie makaronu, ryżu, warzyw zwiększa ich IG.

Dieta DASH - zapobiega chorobom układu krążenia, jej główną zasadą jest zmniejszenie poziomu sodu w pożywieniu oraz zwiększenie spożycia produktów bogatych w składniki mineralne pomagające w obniżaniu ciśnienia tętniczego: magnez, potas, wapń.
Główne zasady żywienia według DASH to:
- Produkty pełnoziarniste, przede wszystkim pieczywo, ryż brązowy, makaron razowy. Są one doskonałym źródłem błonnika pokarmowego oraz składników mineralnych.
- 4-5 razy dziennie spożywać owoce i warzywa, są one bogate w błonnik pokarmowy, witaminy i składniki mineralne.
- 2-3 razy dziennie spożywać chudy nabiał, obfituje on w wapń, witaminę D i białko. Najlepiej wybierać naturalne jogurty, kefiry, maślanki z ok. 1 proc. zawartością tłuszczu.
- 5 razy w tygodniu można zjeść 1/3 szklanki orzechów lub roślin strączkowych.
- Zaleca się ograniczenie spożywania tłuszczów nasyconych (masło, śmietana, tłuste mięsa, smalec) a 2-3 razy dziennie można spożyć porcję "dobrych" tłuszczów roślinnych np. łyżkę oleju.
-Ograniczyć solenie posiłków, zastępować innymi przyprawami, ziołami, octem winnym.
- Ograniczyć, a nawet wyeliminować białe pieczywo, ciastka, przekąski słone, produkty przetworzone. - Max 5 razy w tygodniu porcja słodkości: np. łyżeczkę cukru, dżemu czy galaretki.
- Zaleca się 1,5 litra płynów dziennie.

Fot. Ewa Ruszkowska

Źródła

Guligowska Agnieszka, DIETETYKA. Kurs podstawowy. Materiały szkoleniowe. https://www.akademiadietetyki.pl/

Jarzyńska Irena, ZDROWE ODŻYWIANIE CZŁOWIEKA https://gazetacz.com.pl/8222niechaj-pozywienie-bedzie-lekarstwem-a-lekarstwo-pozywieniem82219534/

EDUKACJA ŻYWIENIOWA – wykład dr hab. Anny Kołłajtis-Dołowy https://usmbm.edu.pl/2022/11/23/wyklady-naukowe-usm-2-dr-hab-anna-kollajtis-dolowy/

Ziołowe odchudzanie

Andrzej Wojtkowski - prowadzi niewielkie gospodarstwo ekologiczne w Pratkowie (woj. łódzkie). Oferuje herbatki ziołowe, przyprawy, mieszanki kosmetyczne oraz szeroki wybór poszczególnych składników do mieszanek leczniczych. Produkty posiadają certyfikat AGROBIOTEST PL- EKO -07-03147 lub zbierane są ze stanowisk naturalnych z terenów cennych przyrodniczo. Rośliny zaraz po zebraniu suszone są w odpowiedniej temperaturze, aby zachować wysoką wartość produktu, co przekłada się również na ich kolor, smak i zapach. Zioła s a obrabiane przy użyciu takich dawnych narzędzi jak: przetak, cep, wialnia, młocarnia, prostówka. Jego gospodarstwo zajęło II miejsce w konkursie na Najlepsze Gospodarstwo Ekologiczne 2022 (woj. Łódzkie) https://www.ekozielarnia.pl/

Fot. Ewa Ruszkowska

Po 45–50 roku życia tempo metabolizmu spada aż o 50%. Właściwie nie powinno nas dziwić, że w pewnym wieku łatwiej nam przytyć. Nie znaczy to jednak, że musimy się z tym zgadzać. W celu zachowania właściwej masy ciała, obok zmniejszenia kaloryczności spożywanych posiłków oraz regularnej aktywności, należy też zadbać o prawidłowe trawienie.

Lepszy metabolizm i przyswajalność składników pożywienia, a także złagodzenie dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego zapewnią nam: **bazylia, cząber, tymianek, czarnuszka.**

Majeranek i kminek zmielone razem w równych ilościach – to znakomity doraźny środek przeciw wzdęciom. Podobne właściwości ma **kolendra, koper włoski i kozieradka**.

Smak zup i sosów świetnie poprawią **lubczyk czy estragon**, dzięki którym zmniejsza się potrzeba używania soli.

Ogromnym wsparciem dla pracy wątroby jest wieczorna herbatka z **dziurawca,** a jeśli zbytnio przeciążaliśmy ten ważny narząd trawienny, warto sięgnąć po nasiona **ostropestu plamistego** lub **hyzop.**

Niezmierne ważne w walce z otyłością są prawidłowe wypróżnienia. Jeśli mamy problem z zaparciami, warto pamiętać, że przewlekłe stosowanie ziołowych środków przeczyszczających, jak liście senesu czy kora kruszyny, powoduje podrażnienie ścian i rozleniwia perystaltykę jelit. Bezpieczne jest natomiast spożywanie sproszkowanych **nasion dzikiej róży** czy **nasion babki płesznik**, nie zapominając jednocześnie o przyjmowaniu właściwej ilości wody.

Niejednokrotnie trudno opanować nam nadmierne łaknienie; proponuję zatem napar z czterech ziół: **cykorii, podróżnika, mniszka pospolitego, pokrzywy zwyczajnej i karczocha zwyczajnego**. Regularne picie tej mieszanki zapewnia aktywność leptyny – hormonu odpowiedzialnego za uczucie sytości.
Jeśli zdecydowaliśmy się podjąć walkę z dodatkowymi kilogramami, to pamiętajmy, że to nie szczupła sylwetka jest celem samym w sobie, lecz zdrowie i sprawność fizyczna. Skupmy się na przyczynie, a masa ciała sama się unormuje.

Artykuł ukazał się z czasopiśmie Zdrowie z Wyboru nr 55 wydawanym przez Fundację Źródła Życia – fzz.pl, zdrowiezwyboru.pl

Fot. Ewa Ruszkowska

Dopisek redakcji - uzasadnienie artykułu

Nauczyciele są coraz starsi. Oto kto uczy dzieci w szkołach. Więcej: https://www.portalsamorzadowy.pl/edukacja/nauczyciele-sa-coraz-starsi-oto-kto-uczy-dzieci-w-szkolach,409160.html

„Średnia wieku nauczycieli w Polsce rośnie z roku na rok. Obecnie to ok. 47 lat. Nie brakuje jednak pedagogów, którzy po 70-tce wciąż uczą w szkole". Więcej: https://wiadomosci.radiozet.pl/polska/nauczyciele-w-wieku-dziadkow-uczniow-ostatni-raz-10-lat-temu-zatrudnilam-kogos-zaraz-po-studiach

Fot. Ewa Ruszkowska

Shinrin-yoku - leśne kąpiele

Tekst i zdjęcia: Ewa Ruszkowska - nauczycielka konsultantka CREWŁ w Sieradzu

Minister Leśnictwa, Rolnictwa i Rybołówstwa Japonii, Tomohide Akiyama, po raz pierwszy użył tego zwrotu w 1982 roku, **zapoczątkowując program mający na celu zachęcania Japończyków do leśnych spacerów i kontaktu z naturą**. Inicjatywa ta odpowiadała na potrzebę ogarniętego pracoholizmem kraju i miała promować wpływ natury na ludzkie zdrowie fizyczne i psychiczne, zacieśniać więź Japończyków z przyrodą i chronić lasy, w myśl zasady: troszczymy się o to, co uznajemy za cenne.

Wtedy powstał termin **shinrin-yoku, leśnych kąpieli**, takiego uważnego, powolnego, zanurzania się w atmosferę lasu, przy zaangażowaniu wszystkich naszych zmysłów.

Kąpiele shinrin-yoku są tak naprawdę spacerami w przestrzeni leśnej, nie są trekkin-

giem, ani spacerem przyrodniczym, idąc, nie trzeba znać nazw mijanych roślin. Kąpiele mają zapobiec rozwojowi chorób cywilizacyjnych (takich jak np. otyłość, depresja) lub łagodzić ich skutki. Spędzanie czasu w lesie niweluje napięcie i chroniczny stres, jaki odczuwamy w związku z szybkim tempem życia, jakie narzuca na nas współczesny świat. Kąpiele leśne wyostrzają percepcję i dzięki temu rozbudzają naszą ciekawość, pozwalają patrzeć na świat z różnych perspektyw i lepiej się skupiać.

Kąpiele leśne nie są powiązane z żadną filozofią ani religią czy też praktyką duchową. Spacerują, budujemy relację ze sobą i przyrodą.

Rytuał shinrin-yoku zyskał miłośników i w świecie zachodnim. Nie tylko w Japonii, ale i w krajach europejskich przybywa wykwalifikowanych przewodników, którzy prowadzą takie spacery.

Co dają terapeutyczne kąpiele w lesie? Jak wykazały badania, kąpiele leśne:

- mają pozytywny wpływ na układ odpornościowy (podwyższają aktywność komórek, które uczestniczą w funkcjach obronnych organizmu),
- obniżają poziom hormonów stresu (kortyzolu i adrenaliny),
- są pomocne w normalizacji ciśnienia tętniczego krwi,
- obniżają uczucie zmęczenia,
- łagodzą stany lękowe.

Zasady, które warto przestrzegać podczas kąpieli leśnych:

- Wybrać bardzo zadrzewiony teren – las lub duży park
- Wygospodarować na spacer około dwóch godzin
- Decydując się na spacer w grupie, warto powstrzymać się od rozmów
- Wyłączyć telefon komórkowy
- Spacerować niespiesznie, przystając, pozwalając sobie podziwiać otaczającą przyrodę.

Wykorzystane źródła:

1. https://themindfultourist.net/shinrin-yoku-polska/
2. Moc Lasu moclasu.com
3. https://slowerful.pl/slow-travel/lesne-kapiele-shinrin-yoku/

Ważne przykazanie – nie pal!

Anna Kowalczyk – nauczycielka doradczyni metodyczna CREWŁ w Sieradzu

Fot. Pixabay

W niektórych domach dzieci są narażone na związki toksyczne zawarte w dymie papierosowym. Palący rodzice nie biorą pod uwagę zdrowia swoich dzieci i robią z nich „biernych palaczy". Dzieci obserwując rytuały palaczy powtarzają je w nastoletnim lub dorosłym życiu.

Kiedy dziecko, przy którym rodzice palą w domu, przychodzi do szkoły jest przesiąknięte zapachem dymu papierosowego. Jest to tak agresywny zapach, że pozostaje on na ubraniach i włosach dziecka. Zapach ten jest wyczuwalny dla innych dzieci a także nauczycieli i niestety jest to dowód na to, że dorośli palą przy tym dziecku bez ograniczeń.

Nie każdy ma świadomość tego, że podczas palenia papierosów mamy do czynienia z głównym strumieniem dymu (wdychanym przez palącego) i bocznym (który ulatnia się do atmosfery z tlącego się papierosa). Strumień boczny jest inhalowany przez przebywających w towarzystwie palaczy, niepalących i jest bardzo szkodliwy. Podczas palenia papierosa wydziela się 2 razy więcej dymu ze strumienia bocznego niż głównego. Dym ze strumienia bocznego wydziela się podczas całych 10 minut palenia papierosa, podczas gdy strumień główny jest wdychany jedynie przez 20-30 sekund. W strumieniu bocznym (niefiltrowanym ani przez filtr papierosowy ani przez płuca palacza) jest znacznie wyższe stężenie substancji toksycznych np. nitrozaminy. Człowiek niepalący, przebywający przez godzinę w zadymionym przez palaczy pomieszczeniu, przyswaja taką ilość nitrozaminy, jaka znajduje się w głównym dymie 35 papierosów z filtrem.

Fot. Pixabay

Wykazano w badaniach, że bierni palacze mają znacznie upośledzoną funkcję układu oddechowego. Ekspozycja na dym tytoniowy wydychany przez rodziców zwiększa u dzieci w pierwszym roku życia częstość występowania kaszlu, podwaja także ryzyko rozwoju zapalenia oskrzeli i zapalenia płuc. Palenie bierne podrażnia śluzówki nosa, jamy ustnej, gardła, i oczu.

Wiadomo nie od dziś jak szkodliwe jest palenie papierosów, skutki palenia mamy przedstawione na każdej paczce z papierosami a jednak wśród młodych osób nadal jest to bardzo popularny nałóg. Badania pokazują, że dym tytoniowy zagęszczony do formy koncentratu i nałożony w wystarczającej ilości na skórę myszy lub królika powoduje nowotwory skóry. Nowotwory zostają wywołane również po

wstrzyknięciu kondensatu do płuc szczura lub psa. U dzieci dopiero buduje się odporność na patogeny a będąc „ biernymi palaczami" ten proces jest znacznie zakłócony. Stopień uświadomienia społecznego nt. szkodliwości tytoniu tak dla zdrowia jak i życia ludzi jest nadal dość niski, pomimo edukacji w tym temacie już od szkoły podstawowej.

Od kilku lat popularne stały się tzw. e-papierosy, zawierające nikotynę, glikol propylenowy, glicerynę i jeszcze kilka innych składników. Wszystkie te składniki są podgrzewane przez grzałkę e-papierosa i tu już nie jest tak fajnie jak mówią osoby, które są za paleniem tych papierosów. Palenie e-papierosów prowadzi do zwężenia dróg oddechowych (w takim samym stopniu jak po zapaleniu zwykłego papierosa), wzrostu ciśnienia krwi, przyspieszenia bicia serca, zmniejszenia elastyczności naczyń krwionośnych.

Pamiętajmy, że wszystkie negatywne skutki palenia e- papierosów możemy dopiero poznać za 20-30 lat zarówno u palaczy aktywnych jak i biernych.

Dlatego – **Nie pal!- to ważne przykazanie. Dbaj o zdrowie swoje i najbliższych!**

Artykuł został napisany na postawie publikacji „Zielone lekcje" prof.dr hab.med. Witolda Zatońskiego- Kierownika Zakładu Organizacji Walki z Rakiem i Epidemiologii Nowotworów Centrum Onkologii w Instytucie im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

BiegamBoLubię Zduńska Wola

Anna Zalewska - nauczycielka doradczyni metodyczna CREWŁ w Sieradzu, z wykształcenia nauczycielka języka angielskiego, ale także instruktor fitness; z zamiłowania ambitna biegaczka amatorka, uczestniczka wielu zawodów biegowych, także górskich, np. kultowego Biegu Rzeźnika – 84 km w Bieszczadach czy jednego z najtrudniejszych technicznie w Polsce - Biegu Ultra Granią Tatr – 72 km w Tatrach

Bądź fit! Jedz zdrowo! Dbaj o siebie! Żyj świadomo i odpowiedzialnie!

Czy to nie są aby puste hasła, slogany, które słyszymy i puszczamy mimo uszu? Jak w dzisiejszych zwariowanych czasach, pracując często o wiele za dużo i dzieląc pozostały czas między dzieci, rodzinę, dom, znaleźć na to wszystko choć chwilę? Nie da się!

A może jednak? Bo chyba godzinkę w tygodniu moglibyśmy wygospodarować? Pozwolę sobie zaproponować sobotę o 9.30.!

Jest taka akcja **BiegamBoLubię** - ogólnopolska, darmowa, której celem jest zapewnienie cotygodniowych spotkań z tre-

nerem ludziom, którzy biegają lub dopiero chcieliby zacząć. Zajęcia odbywają się w ponad 80 lokalizacjach w całej Polsce, w naszym regionie - w Zduńskiej Woli, już ponad 10 lat! Na treningi zazwyczaj zapraszamy na stadion miejski, a zimą (Tak! Biegamy też regularnie zimą! ☺) często spotykamy się w lesie. Bieganie to prosta, podstawowa aktywność fizyczna, która nie wymaga drogiego sprzętu bądź specjalnego przeszkolenia. Każdy ma szansę spróbować i zdecydować, czy mu to odpowiada. Jak głosi filozofia akcji **BiegamBoLubię** „Bieganie to najprostsza forma ruchu. Wierzymy, że ten typ zmęczenia w odpowiedniej dawce jest korzystny dla zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka – od dzieciństwa aż do końca świata. Wiemy, że aktywność fizyczna kształtuje charakter, zdrowe nawyki i jest podstawą dobrego życia. Ale zacznijmy od rzeczy najprostszej: bieganie ma sprawiać nam wielką przyjemność. Dlatego uważamy, iż ludzie dzielą się na tych, którzy biegają i tych, którzy jeszcze nie wiedzą, że chcą biegać. Misją naszej fundacji jest dotarcie do nich i przekonanie ich do tego, że biegać trzeba."

Strona **BiegamBoLubię Zduńska Wola**
https://www.facebook.com/profile.php?id=100079562227937

Dodajmy do tego osobę wspierającego trenera, który prowadzi ciekawe zajęcia oraz grupę znajomych, spotykających się często poza stadionem na wspólne treningi, ale nie tylko ;) Korzyści będą naprawdę ogromne! W Zduńskiej Woli instruktorem prowadzącym sobotnie zajęcia jest Mariusz Mann, który 10 lat temu postanowił zachęcić ludzi do biegania i tak już z sukcesem zachęcił dziesiątki! Dba o świetną atmosferę na zajęciach, służy zawsze fachowym wsparciem i radami, zarówno dla tych, którzy rozpoczynają swoją biegową przygodę, jak i dla bardziej doświadczonych biegaczy.

Bieganie to pasja, która daje początek również innym pięknym rzeczom! Stowarzyszenie Biegam Bo Lubię Zduńska Wola organizuje co roku w grudniu Świąteczny Bieg Charytatywny, którego beneficjentami są osoby potrzebujące wsparcia z okolic Zduńskiej Woli. Udało nam się już kupić wózki dla osób niepełnosprawnych, opłacić turnusy rehabilitacyjne czy zebrać pieniążki na różne pilne wydatki potrzebujących. Biegacze zduńskowolscy chętnie dołączają również do wielu innych akcji wpierających szczytne cele. Wspomnę chociażby nasz lokalny bieg dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy, czy międzynarodowy Wings for Life World Run, w którym regularnie uczestniczymy. Niesiemy pomoc, bo możemy i sprawia nam to przyjemność!

Pasja, która połączyła ludzi z różnych środowisk jest na tyle silna, że zaowocowała licznymi przyjaźniami! Wiek nie ma znaczenia, reprezentujemy wszystkie kategorie wiekowe, od dziecięcych po 60+. Wspólne spędzanie czasu, liczne wypady weekendowe na zawody, wycieczki oraz dłuższe wyjazdy wakacyjne są na porządku dziennym. Spotykamy się także w klubach fitness, umawiamy na przejażdżki rowerowe, razem chodzimy na basen i do sauny. Promowanie zdrowego trybu życia mamy już we krwi! ☺

Zapraszamy na treningi do Zduńskiej Woli wszystkich, którzy mieliby ochotę spróbować i polubić bieganie. Jeśli jednak mieszkacie od nas daleko, warto rozejrzeć się w waszej okolicy. Na pewno znajdziecie osoby, które już biegają i chętnie podpowiedzą od czego zacząć. Może nawet będziecie mieć szczęście i dołączycie do grupy podobnych zapaleńców!

Pamiętajcie: chcieć to móc! Powodzenia!

Terapia morzem - talasoterapia nad Bałtykiem

Tekst i zdjęcia: Wiesława Chlebowska - nauczycielka konsultantka CREWŁ w Sieradzu

Talasoterapia to leczenie klimatyczne w miejscowościach nadmorskich (słownik PWN https://sjp.pwn.pl/slowniki/talasoterapia.html.
Termin talasoterapia wywodzi się z języka greckiego, od słowa „thalassa" oznaczającego morze oraz – „therapea" czyli terapia.
Przebywając nad morzem, jesteśmy poddawani szerokiej gamie bodźców, które wywierają zbawienny wpływ na kondycję psychofizyczną naszego organizmu.

Oto moja talasoterapia w wersji najprostszej, niskobudżetowej ☺
Co roku niezależnie od innych wyjazdów, spędzam tydzień nad Bałtykiem - w Sianożętach.
Postrzegam morze nie jako miejsca do plażowania, lecz podejmowania różnorodnych aktywności.

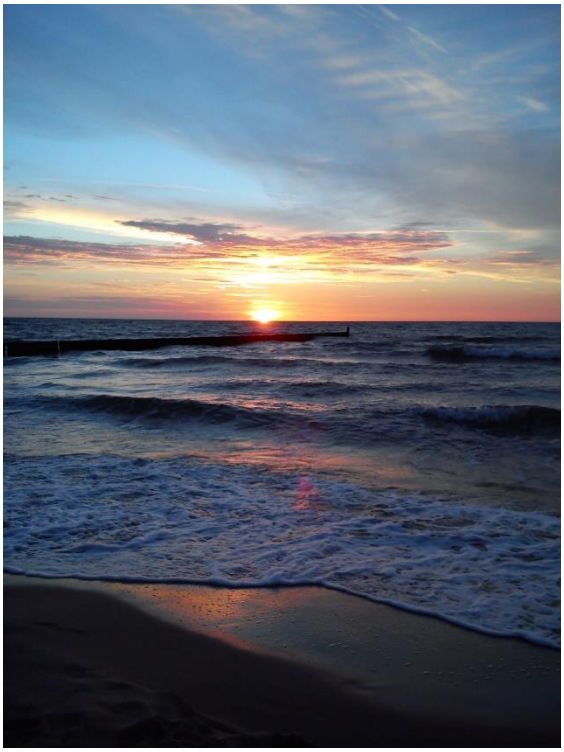
1. Poruszam się po okolicy na rowerze, ścieżkami rowerowymi, biegnącymi najczęściej tuż przy morzu, przejeżdżając od 15 do 45 km dziennie, z odpoczynkiem na platformach widokowych lub na plaży.
2. Stosuję krótkie kąpiele (w przeważnie zimnym morzu ☺), a przynajmniej zanurzam nogi lub tylko stopy.
3. Chodzę i biegam po piasku i drobnych kamykach na plaży.
4. Gram na plaży w piłkę i odmianę gry w bule - z użyciem kamieni wyrzuconych przez morze.
5. Ucinam sobie drzemki na plaży, najczęściej gdy jest silny wiatr i duże fale - morze szumi wtedy najmocniej „wymiatając" stres z umysłu. Na karimacie, otulona kocami nie odczuwam zimna.
6. Podziwiam miejscowe atrakcje uwieczniając je na zdjęciach, m. in.:
   - zmieniające się wciąż **ujście rzeki Czerwonej**
   https://motowhizzer.com/pl/place/ustronie-morskie---ujcie-rzeki-czerwonej-do-morza/6LP28M.html

   https://kolobrzeg.naszemiasto.pl/plaze-czekaja-wsrod-najbardziej-malowniczych-miejsc-ujscie/ar/c1-7673267
   - **Ekopark Wschodni** przy ścieżce rowerowej do Kołobrzegu
   https://przewodnikpokolobrzegu.pl/ekopark-wschodni-kolobrzeg/

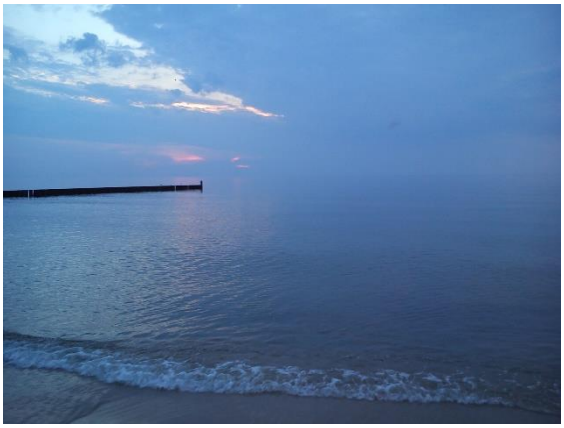
- **latarnie morskie: w Gąskach** https://www.gaski.pl/atrakcje/latarnia-morska i **Kołobrzegu** http://www.latarnia.kolobrzeg.pl/
- **ogrody Hortulus** https://hortulus.com.pl/

Wieża widokowa Hortulus inspirowana nicią DNA.

- i oczywiście cały czas morze, plaże oraz niebo, które zmieniają się o każdej porze dnia i w różnych warunkach pogodowych i oczywiście banalne zachody słońca ☺.



Aby kontynuować zdrowy styl życia pod koniec pobytu kupuję zapas smacznej oliwy u „Szalonego Greka" w Kołobrzegu - na cały rok.
Takie zwykłe rzeczy, małe przyjemności - regenerują moje ciało, umysł i duszę niezwykle skutecznie. Cieszę się na myśl, że niedługo znów tam będę ☺



Źrodła:
Talasoterapia – kiedy, jak i gdzie korzystać z terapii morzem?
https://portal.abczdrowie.pl/talasoterapia
Talasoterapia – na czym polega „terapia morzem" i komu się ją zaleca?
https://www.doz.pl/czytelnia/a14970-

DOBRE PRAKTYKI - WYMIANA DOŚWIADCZEŃ

Rajdy piesze – sprawdzony sposób na zmianę nawyków dzieci i młodzieży

Tekst i zdjęcia: Ewa Masierowska, nauczycielka doradczyni metodyczna CREWŁ w Sieradzu i Barbara Modrzejewska, nauczycielka języka polskiego SP im. Teodora Goździkiewicza w Dąbrowie Wielkiej

Zwykliśmy narzekać, że młodzi ludzie nie rozstają się ze swoimi telefonami i komputerami, a odciągnięcie ich od biurka (bynajmniej nie dlatego, że się uczą) graniczy z cudem. Jak dokonać przeistoczenia *homo computerusa* w jego poprzednika ewolucyjnego? Sprawdzonym sposobem jest zaszczepienie w uczniach bakcyla turystyki pieszej.

Bez wątpienia prawdziwe jest założenie, że edukacja dla zdrowego stylu życia jest dla młodych ludzi niezwykle istotna z wielu powodów. Uczniowie, którzy otrzymują wiedzę na temat zdrowego stylu życia, zdają sobie sprawę z konsekwencji złych nawyków. Dlatego też w Szkole Podstawowej im. Teodora Goździkiewicza w Dąbrowie Wielkiej powstało Szkolne Koło Krajoznawczo – Turystyczne, którego opiekunami i inicjatorami są: Krzysztof Owczarek, Mateusz Ziarniak, Ewa Masierowska, Monika Tądel-Ziarniak i Barbara Modrzejewska.

Dlaczego Szkolne Koło Krajoznawczo-Turystyczne ma rację bytu?

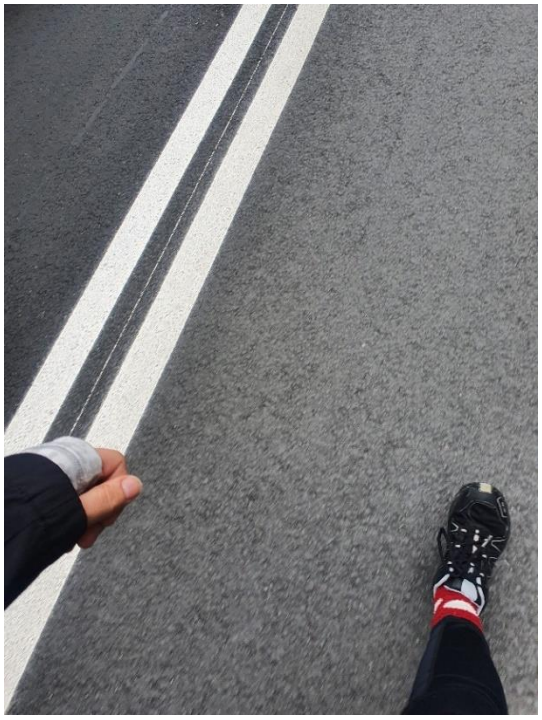
Bardzo często Rodzice nie są w stanie zapewnić dzieciom możliwości poznania, czym jest turystyka piesza. Wiąże się to zapewne z wieloma czynnikami, m.in. brakiem czasu, czasem chęci lub pomysłu na to, jak spędzić czas na świeżym powietrzu. Dlatego nasza inicjatywa stanowi szansę na pokazanie młodym ludziom, że wędrówki mogą być świetnym sposobem na relaks i aktywny wypoczynek. Wśród naszych uczniów zawiązała się już silna grupa, która pokochała rajdy i nie opuszcza żadnego z nich.

Zadania szkolnego koła.
Przewodnim zadaniem Koła jest popularyzowanie wśród młodzieży pieszej turystyki krajoznawczej poprzez bezpieczny, aktywny i pouczający wypoczynek oraz dostrzeganie przez uczniów specyfiki krajobrazu swojego regionu (tzw. małej ojczyzny). Ważnym elementem jego funkcjonowania jest także nauka organizacji wypoczynku dla wielu uczniów, pomagających koordynować przygotowania do wyjazdów. Poprzez realizację różnych programów Koło promuje postawy proekologiczne i prozdrowotne, takie jak na przykład popularyzacja ruchu na świeżym powietrzu. W związku z tym corocznie uczniowie biorą udział w pieszych rajdach organizowanych przez Polskie Towarzystwo Turystyczno – Krajoznawcze (PTTK) oddział w Sieradzu. Są to: wrześniowy Rajd "Szlakiem walk nad Wartą 1939 r.", kwietniowy Rajd "Śladami Łuki Bakowicza" oraz majowy Rajd „Tropami Przyrody".

Warto wędrować!
Być może wydaje nam się, że nie warto angażować się w nic więcej poza nauczaniem. Biorąc pod uwagę czasy, w jakich żyjemy i podejście do zawodu nauczyciela ze strony społeczeństwa, pewnie należałoby porzucić temat, a przeznaczony na udział w rajdzie czas poświęcić na realizację własnych zainteresowań. Można tak myśleć, ale na pewno takie podejście się zmieni, gdy zabierzemy swoich wychowanków w pierwszą pieszą wędrówkę. Zobaczymy wtedy, że taka forma rekreacji sprawia im (i pewnie także nam) sporo radości. Co więcej – dowiemy się o swoich uczniach zupełnie nowych rzeczy, a idąc – spróbujemy wspólnie rozwiązać wiele problemów.

Coś więcej niż tradycja

Rajd pieszy to inicjatywa skupiająca się na promowaniu zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej wśród uczniów. Przed rozpoczęciem rajdu, odpowiednio wcześniej, uczniowie zostają poinformowani o wydarzeniu i jego celu. Organizatorzy starają się zapewnić różnorodne trasy, dostosowane do poziomu kondycji uczestników, co umożliwia udział zarówno dzieciom o różnym stopniu sprawności fizycznej, jak i tym, które nie są przyzwyczajone do aktywności na świeżym powietrzu. W trakcie rajdu nasi uczniowie zawsze biorą udział w konkursach międzydrużynowych, takich jak np. konkurs piosenki, konkurs wiedzowy na temat trasy rajdu czy konkurs na scenkę dramową. To wszystko sprzyja interakcjom społecznym i nawiązywaniu nowych znajomości. Uczestnicy mają okazję do wspólnego przeżywania przygód, dzielenia się doświadczeniami i wzajemnego wsparcia. To sprzyja również budowaniu więzi i rozwijaniu umiejętności społecznych, takich jak komunikacja, współpraca i empatia. Po zakończeniu rajdu uczniowie otrzymują dyplom uczestnictwa oraz nagrody w wygranych konkursach. W ten sposób są docenieni za swój wysiłek i zaangażowanie.



Tak więc – w drogę!

Podsumowując, skuteczne działanie rajdu pieszego jako promocji zdrowego stylu życia dla uczniów biorących w nim udział wymaga starannego planowania, organizacji, bezpieczeństwa i zaangażowania uczestników. Poprzez tę inicjatywę uczniowie mają szansę doświadczyć korzyści płynących z aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia, co może zachęcić ich do utrzymania tych nawyków na co dzień. Nasze zadanie jako nauczycieli sprowadza się do przekonania siebie samego, że warto w swoim środowisku propagować inicjatywę turystyki pieszej. Niewątpliwie powinno się działać w zespole, wspierać się i wspólnie czuwać nad organizacją i przebiegiem rajdów. Uczniowie przejmą zapewne od nas to zaangażowanie i zarażą się pasją turystyczną.

Niejeden *homo viator* marzy przecież o tym, by odkryć pod naszymi skrzydłami pasję podróżnika!

Refleksja po realizacji Ogólnopolskiego Programu Profilaktyki Czerniaka: Znamię! Znam je? - co każdy powinien wiedzieć o czerniaku

Małgorzata Kazimierczak – nauczycielka doradczyni metodyczna CREWŁ w Sieradzu

Szlachetne zdrowie,
nikt się nie dowie,
jako smakujesz
aż się zepsujesz.
Jan Kochanowski

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) „zdrowie jest stanem pełnego/ (...) dobrego samopoczucia/(...) fizycznego, psychicznego i społecznego a nie tylko jej brakiem (...) – choroby czy niepełnosprawności".

Jako nauczyciel/pedagog/wychowawca/ rodzic czuję się odpowiedzialna za edukację młodego człowieka w zakresie zdrowia. Szczególnie prowadząc lekcje biologii zauważyłam, jak ważna jest profilaktyka w zachowaniu zdrowia.

W bieżącym roku szkolnym miałam możliwość wziąć udział w realizacji Ogólnopolskiego Programu Czerniaka **organizowanego przez Studenckie Koło Naukowe ONKOMA przy Klinice Gastroenterologii Onkologicznej w Narodowym Instytucie Onkologii im. Marii Skłodowskiej Curie w Warszawie – Państwowym Instytucie Badawczym (SKN ONKOMA).**

Zajęcia były adresowane do wszystkich uczniów szkół ponadpodstawowych oraz dla klas 7 i 8 szkoły podstawowej. Na realizację programu zaplanowano jedną godzinę lekcyjną.

Przeprowadzenie lekcji ułatwiła mi bogata obudowa dydaktyczna:

- scenariusz,
- ulotka,
- plakat,
- materiały edukacyjne dla nauczyciela,
- film na temat samobadania skóry,

- szkolenie dla nauczyciela (ok. 30-minutowa prelekcja w formie nagranego filmu),
- prezentacja,
- materiały graficzne.

Dzięki tym zajęciom uczniowie:
- poznali złote zasady profilaktyki czerniaka,
- zdobyli umiejętności przeprowadzania samobadania skóry,
- zdobyli umiejętności różnicowania zmian podejrzanych o charakter nowotworowy ze zwykłymi znamionami na podstawie zasady ABCDE („czerniakowe abecadło").

Autorzy programu zwrócili uwagę na bardzo ważny aspekt tego programu, że dzięki zdobytej wiedzy nastolatkowie mogą stać się AMBASADORAMI akcji w swoich lokalnych środowiskach. Mogą zachęcić rodzinę i znajomych do prostych ale skutecznych działań profilaktycznych.

Głównym celem tego programu jest budowanie świadomości czerniaka oraz budowanie odpowiedzialnych zachowań prozdrowotnych wśród młodzieży.

Dzięki tej kampanii dowiadujemy się, że najbardziej narażone na rozwój czerniaka są osoby:

- o jasnych i rudych włosach,
- o jasnych oczach,
- o jasnej lub bardzo jasnej cerze,
- z piegami i/lub znamionami,
- które łatwo ulegają poparzeniom słonecznym,
- słabo tolerują słońce,
- opalają się z dużym trudem lub w ogóle
- u których w rodzinie występował czerniak.

Osoby te bezwzględnie powinny unikać słońca oraz całkowicie zrezygnować z solarium.

Po zajęciach przeprowadziłam wśród uczniów ankietę, przygotowaną przez autorów Programu:
1. Czy temat był ważny?
2. Czy lekcja była ciekawa?
3. Czy po powrocie do domu obejrzę swoją skórę?
4. Czy będę to robić regularnie?
5. Czy zachęcę rodziców, znajomych, krewnych, aby także przebadali skórę?

Podsumowując ankietę, to na pytania 1-3 wszyscy uczniowie odpowiedzieli TAK. Natomiast na 4 i 5 pytanie już odpowiedzi były zróżnicowane (TAK, NIE, NIE WIEM), co uważam za trochę niepokojące.

Uważam, że należy kontynuować realizację tego Programu w przyszłym roku szkolnym.

Cytując Hipokratesa: „Lepiej zapobiegać, niż leczyć".

Informacje (ilustracje) na temat czerniaka dostępne są na stronie
https://www.akademiaczerniaka.org/

oraz na fanpage-u kampanii „Znamię. Znam je" **www.facebook.com/znamieznamje**

Amatorski Zespół Siatkówki "Nauczyciele i przyjaciele"

Sylwia Pietrzak - nauczycielka edukacji wczesnoszkolnej
SP nr 5 im. św. A. Orione w Zduńskiej Woli

Amatorski Zespół Siatkówki " Nauczyciele i przyjaciele" jest drużyną, której korzenie sięgają już kilkudziesięciu lat wstecz. Drużyna wywodzi się ze Zduńskiej Woli, gdzie grupa, na początku samych pań, mających wspólną pasję do siatkówki, postanowiła założyć swoją własną drużynę. Pierwsze treningi odbywały się w Zespole Szkół Elektronicznych. Z czasem do grupy dołączyli mężczyźni i powstała drużyna mieszana. Zmieniło się również miejsce spotkań. Tym razem było to Liceum Plastyczne. Obecnie zawodnicy Amatorskiego Zespołu Siatkówki Nauczycieli to pasjonaci tego sportu w każdym wieku.

Są zarówno nauczyciele ze Szkoły Podstawowej nr 5, Zespołu Szkół Zawodowych nr 1, jak również młodzież, rodzice, bliscy i przyjaciele. Mimo różnic wiekowych i poziomu zaawansowania, z wielką radością spotykamy się, aby doskonalić swoje umiejętności. Cieszymy się, że zarażamy swoją pasją młodszych kolegów, a przede wszystkim naszych podopiecznych. Chętnie bierzemy udział w corocznym Turnieju Siatkówki Nauczycieli i Pracowników Oświaty organizowanym przez ZNP oraz wszelkich amatorskich przedsięwzięciach i turniejach charytatywnych.

Ostatnim miejscem naszych treningów stała się sala gimnastyczna w Zespole Szkół Zawodowych nr 1 w Zduńskiej Woli. Tutaj trenujemy dwa razy w tygodniu, doskonalimy swoje umiejętności i zacieśniamy więzy przyjacielskie. Okazuje się, że mimo licznych obowiązków dnia codziennego można, a nawet powinno się znaleźć czas, aby realizować swoje pasje i zainteresowania.

Jako nauczyciele pokazujemy swoim uczniom, jak i lokalnej społeczności, że sport jest dobry na wszystko: redukuje stres, poprawia samopoczucie, zwiększa zdolności uczenia się, podnosi samoocenę, zwiększa sprawność mózgu, poprawia sprawność i wytrzymałość ciała. Naszym mottem stały się słowa Lewisa Cassa: "Ludzie mogą wątpić w to co mówisz, ale uwierzą w to co robisz".

W zdrowym ciele zdrowy duch

Daniela Danielewska, nauczycielka bibliotekarka CREWŁ w Sieradzu Filia w Zduńskiej Woli

Biblioteka Pedagogiczna w Sieradzu Filia w Zduńskiej Woli przez cały rok szkolny 2022/2023 realizowała działania pod hasłem "Edukacja dla zdrowego stylu życia", które zawierały zarówno te odnoszące się do zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

W październiku w ramach Tygodnia Zdrowia Psychicznego uczniowie klasy IIa ze Szkoły Podstawowej nr 11 w Zduńskiej Woli spotkali się z Panią Wandą Wolną - pedagogiem w Szkole Podstawowej nr 5 w Zduńskiej Woli. Celem przeprowadzonych zajęć było zbudowanie pozytywnych relacji w grupie, rozpoznawanie emocji i ich nazywanie, wyrażanie emocji ruchem, gestem i ciałem, poznawanie sposobów rozładowywania napięcia, złości i smutku. Pani Wanda, jako wieloletni, doświadczony szkolny pedagog i jednocześnie znawca dziecięcych emocji w doskonały sposób zaangażowała uczestników do wyrażania własnych emocji podczas zaproponowanych zabaw i ćwiczeń. Ekspert uświadomił również uczniom, że każdy z nas posiada bliskie osoby, które są niczym "parasol" chroniący przed tym co złe.

Kolejne zajęcia dotyczyły wpływu wymowy na zdrowie psychiczne dzieci. naszej bibliotece gościły dzieci z Publicznego Przedszkola nr 4 w Zduńskiej Woli. Zajęcia poprowadziła specjalistka w dziedzinie logopedii Pani Wioleta Parchociuk-Tomczyk - nauczyciel Szkoły Podstawowej w Krobanowie. Głównym celem zajęć była profilaktyka wad wymowy i zaburzeń mowy, a także wspomaganie rozwoju kompetencji językowych, które decydują o powodzeniu i sukcesach dziecka w edukacji przedszkolnej i szkolnej. Ekspert poprzez zabawę i ćwiczenia pokazał jak prawidłowo oddychać, w jaki sposób ćwiczyć aparat mowy oraz jak ogromny wpływ na wymowę ma słuch. Pani Wiola uświadomiła dzieciom, jak ważne dla naszego samopoczucia i zdrowia psychicznego jest prawidłowe funkcjonowanie narządu mowy.

Kontynuując cykl zajęć poświęcony zdrowiu psychicznemu biblioteka zorganizowała spotkanie dla uczniów klasy VIII ze Szkoły Podstawowej nr 12 w Zduńskiej Woli. Zajęcia poprowadziła Pani Dagmara Biernat – psycholog z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Zduńskiej Woli. Podczas zajęć młodzież miała okazję obejrzeć krótki filmik youtubera Fangottena, który stał się przyczynkiem do dalszej rozmowy o depresji. Uczniowie dyskutowali o symptomach depresji oraz o sposobach radzenia sobie z nią. Jak się okazało świadomość i dojrzałość uczniów w tym temacie była ogromna.

W ramach obchodów Światowego Dnia Świadomości Autyzmu Pani Katarzyna Szubert - psycholog na co dzień pracujący w Fundacji AMI, spotkała się w bibliotece z uczniami piątej klasy ze Szkoły Podstawowej nr 11 w Zduńskiej Woli. Za pomocą szeregu zaproponowanych ćwiczeń i zabaw Pani Kasia przybliżyła uczestnikom, jak codzienne bodźce odbierają osoby autystyczne. Zwróciła również uwagę, iż nietypowo funkcjonujące zmysły znacząco wpływają na to, jak się czują i zachowują osoby ze spektrum autyzmu. Ważna jest więc tolerancja i zrozumienie społeczne wobec tych osób.

Również we współpracy z Fundacją AMI przygotowałyśmy warsztaty sensoplastyczne dla uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Zduńskiej Woli. W pierwszych zajęciach udział wzięli uczniowie klasy IIa. Pani Milena Dembowska oraz Renata Kopka przedstawiły prezentację dotyczącą bogatej oferty i działalności placówki. Poprowadziły również pogadankę na temat świadomości i tolerancji wobec autyzmu. Dla dzieci najbardziej atrakcyjną częścią zajęć były warsztaty, podczas których uczniowie mogli poprzez zabawę poznać leczniczą funkcję sztuki. O tym, że sensoplastyka może być miękka, szorstka, gładka, twarda, sucha, mokra, lepka i kolorowa przekonali się właśnie uczestnicy zajęć.

Kolejne warsztaty z sensoplastyki, tym razem dla uczniów klasy Ia ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Zduńskiej Woli poprowadziły Panie z Fundacji Ami: Milena Dembowska oraz Renata Kopka. Panie zaprezentowały działania Fundacji oraz pokazały uczestnikom zajęć jak sensoplastyka wpływa na stymulację wszystkich zmysłów: węchu, wzroku, dotyku. Zanurzanie rączek w papkach i tworzenie kuleczek, serduszek, kwiatków oraz utworzenie z kolorowej masy napisu AUTYZM, było świetną zabawą i okazją do uwolnienia naturalnej ekspresji twórczej dzieci.

W kolejnym spotkaniu z cyklu "Edukacja dla zdrowego stylu życia" wzięły udział sześciolatki z Publicznego Przedszkola nr 11 w Zduńskiej Woli. Zajęcia poprowadził Pan Piotr Bajzert - trener MKS Zduńska Wola, który uświadamiał dzieci na temat wpływu właściwego odżywiania na ich rozwój. Trener zachęcał również do uprawiania sportu, a ochotników do zapisania się do drużyny, którą trenuje.

W kolejnych spotkaniach z trenerem uczestniczyły przedszkolaki z Publicznego Przedszkola nr 4 oraz Publicznego Przedszkola nr 5 w Zduńskiej Woli. Prowadzący spotkania trener Piotr Bajzert zwracał uwagę dzieci na istotę zdrowego odżywiania i konieczność uzupełniania płynów oraz wpływ aktywności fizycznej

na nasze zdrowie. Jednak teoria to nie wszystko, zatem trener poprowadził rozgrzewkę będącą istotnym elementem dbania o sprawność fizyczną.

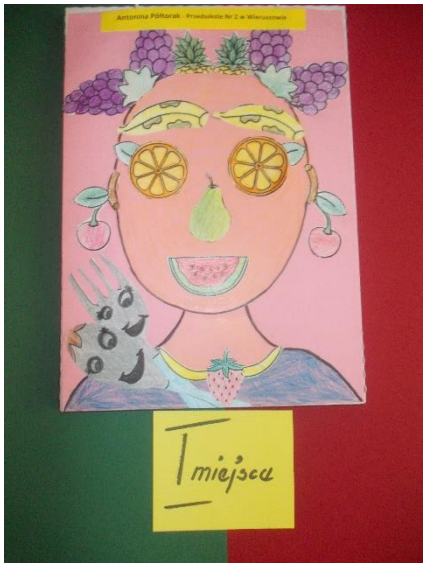
Cykl działań zamknął Pan Marek Lorenc - trener i nauczyciel w-fu w Szkole Podstawowej nr 7 w Zduńskiej Woli, który opowiadał między innymi o drodze do kariery oraz blaskach i cieniach uprawiania piłki nożnej przez swojego syna Mieszka. Pan Marek zachęcał uczniów do zdrowego stylu życia poprzez uprawianie sportu. Wizyta Pana Marka Lorenca w Bibliotece była jednocześnie spotkaniem autorskim, ponieważ Pan Marek jest autorem trzech książek, których głównym bohaterem jest właśnie Mieszko. Wizyta trenera wzbudziła ogromne zainteresowanie wśród zaproszonych uczniów klasy I ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Zduńskiej Woli.

Jednakże Biblioteka Pedagogiczna w Zduńskiej Woli nie spoczywa na laurach i złożyła w tym roku projekt wniosku do Budżetu Obywatelskiego ŁÓDZKIE NA PLUS pn. „Bo zdrowie jest najważniejsze!". Zadanie adresowane jest do szerokiego kręgu odbiorców powiatu zduńskowolskiego, od jego najmłodszych mieszkańców – przedszkolaków, poprzez uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, aż po seniorów. Z uwagi na fakt, iż edukacja zdrowotna stanowi ważny punkt zadań wychowawczych, zadanie ma na celu uświadamianie odbiorcom, jak ważne jest prowadzenie zdrowego stylu życia, poprzez aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie, aż po dbanie o zdrowie psychiczne. Zamierzamy w tym celu nawiązać współpracę z pedagogami, psychologami, trenerami, dietetykami i lekarzami, którzy wesprą nas swoją wiedzą i doświadczeniem. Wykonanie zadania związane będzie także ze wzbogaceniem księgozbioru biblioteki poprzez zakup literatury psychologicznej, pedagogicznej, metodycznej, a także literatury pięknej dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Proponowane zadanie wpisuje się w realizację hasła "Edukacja dla zdrowego stylu życia".

KONKURSY

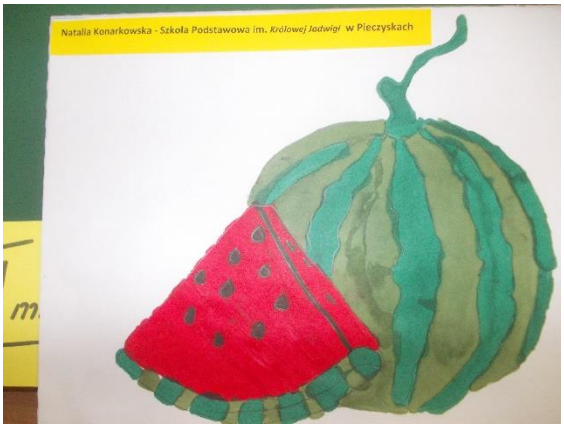
Apetyt na zdrowie - ilustracja do książki o zdrowym odżywianiu

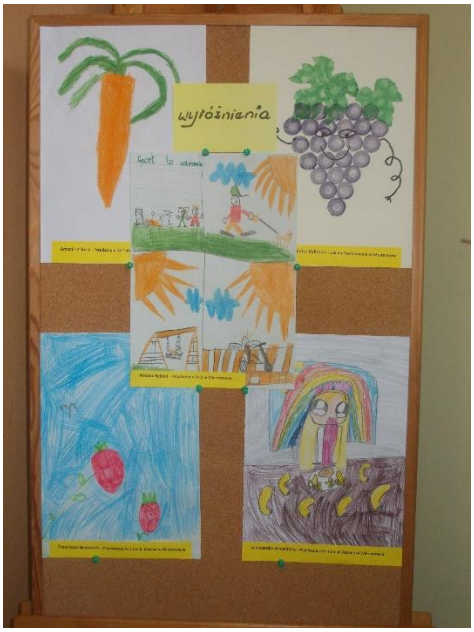
Mirosława Żyła, Elżbieta Żłobińska, nauczycielki bibliotekarki CREWŁ w Sieradzu Biblioteka Pedagogiczna Filia w Wieruszowie



Apetyt na zdrowie - ilustracja do książki o zdrowym odżywianiu to temat wystawy pokonkursowej zorganizowanej przez Bibliotekę Pedagogiczną w wieruszowie, na której zaprezentowano prace 5-6 latków, laureatów z przedszkoli gminy Wieruszów.
Na wystawie Biblioteka Pedagogiczna Filia w Wieruszowie zaprezentowała twórczość plastyczną najmłodszych dzieci, aby odbiorców tematu uwrażliwiać na potrzebę znajomości zdrowych produktów, rozwijanie zdrowych nawyków i zachowań żywieniowych od najmłodszych lat. Dwuetapowy konkurs inspirowały autorskie wiersze bibliotekarza o owocach i warzywach, a wyłoniona najlepsza praca plastyczna posłużyła na przygotowanie okładki do wierszy i promowania tematu w ramach realizacji oferty biblioteki.

Wręczenie nagród konkursowych odbyło się w Tygodniu Bibliotek przypadającym w dniach 8-15 maja 2023 r. Przybyli laureaci wraz z rówieśnikami ze swoich grup przedszkolnych, otrzymali nagrody książkowe, obcowali z wyobraźnią i wrażliwości artystyczną kolegów oglądając wystawę, a wszystkie dzieci zaproszono do teatrzyku Kamishibai : *O panach Palcach* oraz *Groszek*.





Wesołe wierszyki o owocach i warzywach autorstwa Elżbiety Żłobińskiej

JABŁKO

Jabłko rumiane wisi na drzewie,
śmiało uśmiecha się dziś do Ciebie:
zerwij mnie proszę, umyj i zjedz,
to taka prosta dla zdrowia rzecz,
witamin wiele w sobie zawieram,
jestem najlepsze, gdy głód doskwiera,
kruche, soczyste, pyszne niesłyszanie
i po obiedzie i po śniadaniu.

BANAN

Banan żółty jak słoneczko
woła głośno: Zjedz mnie dziecko,
białka i tłuszcze, węglowodany,
cukier i błonnik z tego jestem znany,
zjesz mnie na deser, kiedy masz chęć,
jednego, dwa, a może i pięć,
mogę być w cieście, babeczce też,
na naleśniku też dobra rzecz.

TRUSKAWKA

W ogródku babci rośnie truskawka,
piękna, czerwona, wokół niej trawka,
mało kalorii, same witaminy,
dobre dla chłopca, dobre dla dziewczyny,
schyl się nad krzaczkiem, urwij mnie sobie
zapełnij szybko dłonie swe obie,
umyj szybciutko pyszne owoce,
zjedz sam lub z bliskich Twoich pomocą.

CYTRYNA

Choć od niej często jest kwaśna mina,
bardzo pomoże Ci co? - cytryna,
witamin wiele w sobie zawiera,
Twoją odporność w chorobie wspiera,
plaster żółciutki w herbatce z miodem,
na wielkie chłody też jest sposobem,
więc zaopatruj się w witaminy,
jedząc cytrynę, bez kwaśnej miny.

JAGODY

Maleńkie w lesie rosną na krzaczkach,
może je znaleźć emeryt, biegaczka,
pod liściem bujnym cicho schowane,
wzrok poprawiają często zjadane,
tak na przekąskę sięgnij więc śmiało,
po pełną jagód miseczkę małą,
czy z odrobiną cukru, śmietany,
smak tych owoców będzie lubiany.

ARBUZ

Ogromna kula z zewnątrz zielona,
kiedy rozkroisz bardzo czerwona,
obdzielić możesz wielu kolegów,
jest smaczna, zdrowa, ma pełno piegów,
gdy latem upał wciąż dopisuje,
arbuz Cię soczkiem swym poratuje,
a gdy koreczki zrobisz owocowe,
to dzięki niemu będą kolorowe.

BROKUŁ

Brokuł zielony z gęstą czupryną,
patrzy na dziecko z wesołą miną:
witamin wiele w sobie ukrywam,
częstuj się śmiało, często mnie spożywaj,
czy gotowany z bułeczką, masłem,
czy jako składnik w dobrej w sałatce,
smak Ci zapewnię i dobre zdrowie
zadbaj więc o nie, pomyśl o sobie.

MARCHEWKA

Smukła, powabna, pomarańczowa,
z zieloną natką na swojej głowie,
krucha, chrupiąca, starta, gotowana,
dobra surowa i blanszowana,
marchewka w soku miejsce znajduje,
wypij szklaneczkę, świetnie smakuje,
więc jedz marchewkę, jedz witaminy,
dobre dla chłopca i dla dziewczyny.

SAŁATA

Zielone liście wciąż się zwijają,
ciekawe smaki w sobie skrywają,
potas i magnez i witaminy,
dla całej Twojej cudnej rodziny,
chrupiące listki kanapkę zdobią,
w sałatce również furorę zrobią,
więc nie myśl wiele, sałatę jedz,
to jest najlepsza dla zdrowia rzecz.

POMIDOR

Bogaty w różne minerały,

czerwony, soczysty pomidor wspaniały,
kładzie się szybko na kanapkę,
bo wie, że dziecko ma niego chrapkę,
i do sałatki pasuje wspaniale,
maleńki koktajlowy pomidorek zdrobniale,
możesz go również zrywać prosto z krzaka,
aż się nazbiera pełna warzyw taczka.

OGÓREK

Zielone warzywo długie albo krótkie,
czasem bardzo zgrabne, a czasem gru-
biutkie,
w plastry pokrojone, dobre do schrupania,
jest podstawą wielu, nie jednego dania,
kanapki, sałatki, pasty czy przekąski,
ogórek pasuje szeroki czy wąski,
witamin ma wiele, zdrowie reperuje,
apetyt poprawia i dobrze smakuje.

KAPUSTA

Warzywo wielu zastosowań,
na zimno, ciepło można ją przygotować,
można ukisić, zobaczcie sami,
kapusta to królowa nad warzywami,
jak wielkie liście gołąbki zrobisz,
pyszną surówką stół też ozdobisz,
bigosu garnek wnet się nawarzy,
kapusta wywoła uśmiech na twarzy.

Regionalna ciekawostka w duchu zdrowego odżywiania ☺ - gwara z domowej kuchni regionu Ziemi Wieruszowskiej

angrys- agrest
chałka – bułka pleciona z ciasta drożdżowego z kruszonką
chabas – mięso
fifka –zupa wywar z warzyw z dodatkiem kaszy mammy
gomółka sera- bryła sera, porcja
gzik, gziczka - rzadki serek z cebulką, twarożek
jucha- krew
kluski żelazne – szare kluski (ziemniaczane)
kiszka biała – kaszanka z dodatkiem przypraw, ziemniaków, kaszy bez dodatku krwi (juchy)
leberka – wątrobianka- pasztetowa
nudle - kluski
pajda, sznytka - kromka chleba
plyndze – placki ziemniaczane
prażonki – potrawa z ziemniaków i mąki z omastą
pyry, kartofle - ziemniaki
snelka – zupa na mleku z dodatkiem rozdrobnionej czerstwej bułki
szneka z glancem w tytce– słodka bułka drożdżowa z lukrem w papierowej torbie.
chechłać, chemrać- kroić, ciąć tępym nożem
krychać - np. ziemniaki ugniatać na gładka masę
kopyść – warzecha
narąbać – przejeść się.

BIBLIOGRAFICZNE ZESTAWIENIA TEMATYCZNE

Oprac. Beata Kuc Mazurek – nauczycielka bibliotekarka CREWŁ Biblioteka Pedagogiczna w Sieradzu

Edukacja zdrowotna w szkole i przedszkolu - wydawnictwa zwarte (książki)
https://www.sieradz-bped.sowa.pl/sowacgi.php?KatID=0&typ=repl&plnk=tem__Edukacja+zdrowotna+w+szkole+i+przedszkolu&sort=bydate&view=1
Czasopisma
https://www.sieradz-bped.sowa.pl/sowacgi.php?KatID=3&typ=repl&plnk=tem__Edukacja+zdrowotna+w+szkole+i+przedszkolu&sort=bydate&view=1

Promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna - wydawnictwa zwarte (książki)
https://www.sieradz-bped.sowa.pl/sowacgi.php?KatID=0&typ=repl&plnk=tem__Promocja+zdrowia+i+profilaktyka+zdrowotna&sort=bydate&view=1

Promocja zdrowia i profilaktyka zdrowotna - wydawnictwa ciągłe (czasopisma)
https://www.sieradz-bped.sowa.pl/sowacgi.php?KatID=3&typ=repl&plnk=tem__Promocja+zdrowia+i+profilaktyka+zdrowotna&sort=bydate&view=1

Zdrowe odżywianie - wydawnictwa zwarte (książki)
https://www.sieradz-bped.sowa.pl/sowacgi.php?KatID=0&typ=repl&plnk=tem__Zdrowe+od%C5%BCywianie&sort=bydate&view=1
Zdrowe odżywianie dzieci i młodzieży - wydawnictwa ciągłe (czasopisma)
https://www.sieradz-bped.sowa.pl/sowacgi.php?KatID=3&typ=repl&plnk=tem__Zdrowe+od%C5%BCywianie+dzieci+i+m%C5%82odzie%C5%BCy&sort=bydate&view=1

PRZYDATNE LINKI – PROGRAMY EDUKACYJNE

Oprac. Wiesława Chlebowska nauczycielka konsultantka CRE WŁ w Sieradzu

Ogólnopolski Program Edukacyjny „Trzymaj Formę!"
https://www.trzymajforme.pl/organizatorzy-19#

Program edukacyjny w zakresie zdrowego stylu życia #ŻyjDobrze
https://www.gov.pl/web/psse-gostynin/program-edukacyjny-w-zakresie-zdrowego-stylu-zycia-zyjdobrze

Fot. Wiesława Chlebowska

Drodzy Czytelnicy,
cytat na zakończenie numeru - inspirujący do zdrowego stylu życia

Tajemnica zdrowia i długowieczności polega na tym, żeby się nie stresować. Bądźcie wdzięczni za wszystko, co macie, trzymajcie się z dala od negatywnie nastawionych ludzi, zachowajcie uśmiech i biegajcie [i/lub spacerujcie – dopisek redakcji].
Fauja Singh (ur. 1911), Brytyjczyk, który jako pierwszy ukończył maraton w wieku 100 lat.

Zapraszamy do współpracy, prosimy o przesyłanie materiałów do publikacji na adres:
wchlebowska@cresieradz.edu.pl

Wydawca

CRE WŁ w Sieradzu
ul. 3 Maja 7
98-200 Sieradz
Tel. 43 822 36 91, 43 822 52 15

Zespół redakcyjny

Wiesława Chlebowska – koordynator zespołu
dr Violetta Florkiewicz
Anna Guć
Marcin Lewandowski
Ewa Masierowska
Ewa Ruszkowska
Anna Zalewska

Forum Edukacyjne

Elektroniczny Magazyn

CRE WŁ w Sieradzu

Czasopismo można pobrać ze strony www.wodnsieradz.edu.pl w formacie PDF

Licencja: CC BY- NC- ND 3.0 PL https://creativecommons.org/licenses/by- nc- nd/3.0/pl/