



„Reflektory na szkołę”



Szkoła Podstawowa nr 14 im. ks. G. Piramowicza w Gdańsku

W październikowym numerze:

- 20 lat Szkoły Promującej Zdrowie!
- Grzegorz Piramowicz propagatorem zdrowego stylu życia!
- W zdrowym ciele zdrowy duch.
- Próby literackie.
- Piramida zdrowego żywienia.
- ...bo domowe jest lepsze!
- Czy wiesz, że...



20 LAT SZKOŁY PROMUJĄCEJ ZDROWIE!

Dwadzieścia lat temu Czternastka przystąpiła do Sieci Szkół Promujących Zdrowie. Smaczne posiłki w stołówce, wydawane owoce i warzywa oraz kuchnia zamiast cateringu – to przykłady działań prozdrowotnych.

W 2004 roku otrzymaliśmy Wojewódzki Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie, natomiast w 2008 i powtórnie w 2015 roku – Krajowy Certyfikat Szkoły Promującej Zdrowie!

Aby uzyskać takie wyróżnienie, musieliśmy zadbać o przyjazną atmosferę panującą wśród uczniów, nauczycieli, pracowników szkoły oraz odpowiednie warunki podczas pracy i nauki, które korzystnie wpływają na zdrowie i dobre samopoczucie.

W naszej szkole realizujemy edukację zdrowotną i program profilaktyki dla całej społeczności szkolnej.

Dodatkowo w naszej placówce co roku odbywają się takie imprezy jak: Rodzinny Festyn Sportowy czy Rowerowy Maj. Uczniowie biorą udział w projektach edukacyjnych: „Ratujemy i uczymy ratować”, „Stop gry-



pie”, natomiast nauczyciele w szkoleniach pomagających w tworzeniu programu.

Aby ograniczyć hałas, w naszej szkole nie mamy dzwoneczków. Uczniowie spędzają przerwy śniadaniowe w salach, biorą udział w zajęciach na basenie, zajęciach korekcyjnych, dodatkowych zajęciach sportowych oraz tanecznych.

Pamiętajmy, że w naszym codziennym życiu ruch i zdrowa dieta to podstawa dobrego samopoczucia!

Natalia Kitlińska, VII a

GRZEGORZ PIRAMOWICZ PROPAGATOREM ZDROWEGO STYLU ŻYCIA!

Ksiądz Grzegorz Piramowicz jako nauczyciel i sekretarz Komisji Edukacji Narodowej dbał o zdrowie i edukację dzieci i młodzieży.

Chciał jak najlepiej wykształcić młode pokolenie. Uważał, że każdy ma prawo do nauki, dlatego też jego pomysłem było zakładanie szkół na wsiach.

Często podróżował do innych krajów, by dowiedzieć się, jak ulepszyć system nauczania. W większych szkołach z jego polecenia wdrażano wartości chrześcijańskie, nauczano dobrych obyczajów, sprawdzano kondycję i sprawność fizyczną uczniów.

Ksiądz często czytał książki na temat wychowania fizycznego. Uważał także, że siły fizyczne i moralne pozostają w jednym związku, wzajemnie się uzupełniają. Po jakimś czasie uznano za konieczne, by zapoznać młodzież z podręcznikami opracowanymi przez Kopczyńskiego, Gawrońskiego i oczywiście samego Grzegorza Piramowicza.

W swojej książce pod tytułem „Powołanie nauczyciela” Piramowicz



zawarł informacje na temat tego, jak ważna jest dbałość o zdrowie, jak istotna jest higiena osobista.

Ksiądz Piramowicz wprowadził różniczenie w programie kształcenia dla chłopców i dziewcząt. Otóż dziewczęta zamiast uczyć się o rzemiośle i handlu, zdobywały wiedzę o gospodarstwie domowym i lecznictwie.

Wiktoria Goska, VII a

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

Czternastka jest szkołą, w której uczymy się dbać o nasze zdrowie. Odbywają się tutaj ciekawe zajęcia poświęcone zdrowemu stylowi życia.

27 września br. do naszej szkoły przyjechała pani dietetyk z Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Przeprowadziła z uczniami zajęcia o zdrowych przekąskach. Podczas warsztatów wykonywaliśmy ciekawe i pouczające zadania. Upiekliśmy słodkie ciasteczka bez użycia cukru!

Przeprowadziliśmy też eksperyment, który udowodnił, że chipsy szkodzą naszemu zdrowiu. Z rozgniecionego chipsa

i wody uzyskaliśmy kleistą substancję. Dowiedzieliśmy się, że nagromadzenie jej w naszym organizmie powoduje nie-drożność naczyń krwionośnych i wiele poważnych chorób. Pani dietetyk poleciła nam aplikację „Zdrowe zakupy”, dzięki której możemy odczytać kod kreskowy i sprawdzić skład produktu, upewnić się, że nasz wybór jest dobry dla naszego organizmu.

Pamiętajmy: w zdrowym ciele zdrowy duch! Dla smakoszy zamieszczamy przepis pani dietetyk na pyszne i zdrowe ciasteczka owsiane.

Maja Dargiewicz, VI c

Ciasteczka owsiane bez tłuszczu i mąki

SKŁADNIKI:

- 1 szklanka płatków owsianych
- 1 łyżeczka cynamonu*
- 1 garść daktyli*
- 1 garść migdałów posiekanych na drobniejsze kawałeczki
- 4 łyżki słonecznika
- 2 łyżki sezamu
- 2 łyżki siemienia lnianego*
- 2 figi posiekane na mniejsze kawałki*
- 1 garść żurawiny lub 1 garść drobnych rodzynek
- 10 niedużych łyżek gorzkiego kakao
- 2 łyżki wiórków kokosowych*
- 2 dojrzałe banany
- najróżniejsze orzechy (posiekane)



Produkty oznaczone * nie są konieczne!

PRZYGOTOWANIE:

1. Banany zmiksować blenderem lub rozgnieść widelcem w misce razem z płatkami owsianymi.
2. Dodać pokrojone orzechy, rodzynek lub żurawinę, migdały i pozostałe składniki. Całość wymieszać na kleistą masę.
3. Wilgotnymi dłońmi uformować masę w nieduże koła o grubości ok. 2 mm.
4. Piec w 180°C około 15-20 minut.

SMACZNEGO :)

Natalia Kucharska, VI c

„ZDROWE ODŻYWIANIE”

*Jedz owoce i warzywa.
Kto to robi, ten wygrywa.*

*Jeśli miło ci się żyje,
Jedz owoce, lecz nie zgniłe.*

*Jeśli ktoś cię dziś zdołuje,
Temu jabłko podaruję.*

*W zdrowym ciele zdrowy duch,
Trenuj - będzie z ciebie zuch.*

*Żeby więcej już nie przytyć,
Zacznij w domu sobie ćwiczyć.*

Patrycja Goska, VII a

*U nas w szkole zdrowo jest,
więc zapraszam Ciebie też.
Tu w Czternastce o nas dbają,
Zdrowe przekąski na
kiermaszach sprzedają.
Długie przerwy zawsze
mamy,
Dla odpoczynku, zdrowia i
zabawy.
Te reformy zawdzięczamy
patronowi,
Księdzu Grzegorzowi
Piramowiczowi.
Mamy także Certyfikat Szko-
ły Promującej Zdrowie,
Już od dwudziestu lat!
Każdy tutaj Ci to powie.*

Zofia Dechnik, VII a

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



Co to takiego?

Piramida jest graficznym przedstawieniem zaleceń, które odnoszą się do ilości produktów spożywczych należących do poszczególnych grup żywności, które powinny być spożywane każdego dnia. Jej zadaniem jest ułatwienie skomponowania zdrowego urozmaiconego menu. Produkty przyporządkowano do pięciu grup i uszeregowano według zaleceń ich ilości w diecie, gdzie podstawę stanowią produkty, które powinny być spożywane najczęściej.

PODSTAWA PIRAMIDY

Stanowią ją produkty zbożowe, które powinny być bazą naszej diety. Rekomendowane są produkty pełnoziarniste (płatki śniadaniowe z pełnego ziarna, ciemne pieczywo, makarony razowe, ryż brązowy). Codziennie powinniśmy zjadać 5 porcji produktów zbożowych.

WARZYWA

Kolejną grupą produktów są warzywa, które należy spożywać w ilości co najmniej 4 porcje dziennie. Są one źródłem witamin i składników mineralnych, a także błonnika.

OWOCE

Owoce powinny pojawić się w naszym stole co najmniej 3 razy dziennie. Owoce zawierają fruktozę (naturalny cukier).

MLEKO I PRZETWORY MLECZNE

Nabiał zalecany jest w ilości 2 porcji dziennie. Produkty mleczne są świetnym źródłem wapnia i białka.

MIĘSO, RYBY, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

Produkty te powinny być stosowane wymiennie. Mięsa nie należy spożywać więcej niż 3 – 4 razy w tygodniu. Zamiast niego można skorzystać z gamy roślin strączkowych czy z bogactwa ryb. Szczególnie cenne są tłuste ryby, ponieważ zawierają tłuszcze omega-3. Produkty z tej grupy należy zjadać w ilości 1 porcja dziennie.

TŁUSZCZE

Tłuszcze znalazły się na szczycie Piramidy. Oznacza to konieczność ograniczenia tego składnika w diecie.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

W nowej wersji Piramidy Zdrowego Żywnienia sport i ruch stanowi fundament. Dla naszego zdrowia znaczenie ma nie tylko zdrowa dieta, ale również ruch.

Katarzyna Jaroszkiewicz, VI c

...BO DOMOWE JEST LEPSZE!

Jedzenie domowych potraw i przetworów jest zdrowsze i mniej kaloryczne od dań gotowych naszpikowanych konserwantami i polepszaczami smaku.

Poniżej zamieszczamy przepis na domową „Nutelkę”. Jest to rozwiązanie, które nie tylko podbije Wasze podniebienie, ale również wesprze organizm na wiele sposobów.

SKŁADNIKI:

- 1 kg śliwek
- 0,5 szklanki miodu
- pół laski wanilii
- 5 dag kakao
- pół tabliczki gorzkiej czekolady

PRZYGOTOWANIE:

Śliwki umyć, wypestkować, zemieć. Gotować 10 minut. Dodać cukier, startą laskę wanilii. Gotować 1 godzinę. Dodać kakao i gorzką czekoladę. Gorącą masę wlać do słoików, zakręcić.

SKŁAD I WŁAŚCIWOŚCI GORZKIEJ CZEKOLADY:

- ▶ żelazo – wspomaga produkcję czerwonych krwinek krwi,
- ▶ magnez – jego zbyt niski poziom w organizmie powoduje szybkie męczenie się oraz zaburzenia w przewodnictwie komórek nerwowych,
- ▶ węglowodany – dostarczają organizmowi niezbędnej energii,
- ▶ niacyna – dzięki niej uwalniana jest energia zawarta w pokarmie,
- ▶ flawonoidy – podnoszą odporność organizmu i regulują skurcze mięśni.

Przeprowadzone w ostatnich czasach badania wykazały, że codzienne spożycie kilku kostek gorzkiej czekolady nie jest złe dla naszego organizmu, a wręcz zapobiega rozwojowi chorób serca dzięki zawartym w niej przeciwutleniaczom.

Amelia Dulęba, Dominika Paradowska, VII a



CZY WIESZ, ŻE....

Drodzy Czytelnicy! Częstawaliśmy Was herbatą z syropem z pigwy. Smakowało? Czy znacie właściwości tej rośliny?



WARTOŚCI ODŻYWCZE PIGWY:

Witamina C, B1, B2, B3,
B6, A, Kwas foliowy,
Wapń, Żelazo, Magnez,
Fosfor, Potas, Sód, Cynk.

WŁAŚCIWOŚCI LECZNICZE:

- ▶ Wpływa pozytywnie na układ pokarmowy oraz pomaga zwalczać stany zapalne,
- ▶ Przyspiesza przemianę materii,
- ▶ Sok przygotowany z pigwy jest doskonałym syropem przeciwkaszlowym,
- ▶ Posiada właściwości antybakteryjne.

Amelia Dulęba, Dominika Paradowska, VII a

Skład redakcji: Maja Dargiewicz, Zofia Dechnik, Amelia Dulęba, Patrycja Goska, Wiktoria Goska, Katarzyna Jaroszkiewicz, Natalia Kitlińska, Natalia Kucharska, Dominika Paradowska