

Gazetka Gimnazjum
Zespół Szkół
im. Lotników Polskich
w Płocicznie - Tartak

Gim flash

2013, numer 3

MAJ

W NUMERZE:

Trzymaj formę...	2
Uzależnienie...	3
Zdrowie...	4
Zagrożenia...	5
Polska biega...	6

Trzymaj formę... str.2



Uzależnienie... str.3



Zdrowie... str.4



Zagrożenia... str.5



TRZYMAJ FORMĘ... Zdrowy i aktywny styl życia bez uzależnień...

Nasza szkoła bierze udział w programie edukacyjnym „Trzymaj formę”. Celem programu "Trzymaj formę!" jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki. "Trzymaj formę" to inicjatywa propagująca zdrowy styl życia o unikalnym dwukierunkowym podejściu: promującym przyjemne, zbilansowane odżywianie połączone z regularną aktywnością fizyczną. Program oparty jest na założeniu, że aktywny styl życia jest zdrowy, przyjemny, łatwo osiągalny i przystępny finansowo dla wszystkich niezależnie od wieku, płci i aktualnej sprawności fizycznej.



TRZYMAJ FORMĘ W NASZEJ SZKOLE

21. 03. 2013 odbyła się w naszej szkole impreza promująca zdrowy i aktywny styl życia wg. przedstawionego niżej scenariusza:

- Spotkanie uczniów i nauczycieli na sali gimnastycznej, przypomnienie założeń programu „ Trzymaj formę”, przedstawienie zadań do realizacji w klasach.
- Prezentacja teatralna wierszy "Rzepka" i " Na straganie" przez uczniów kl. I gimnazjum.
- Praca uczniów w klasach pod opieką wychowawcy, przygotowanie sałatki lub kanapek, wykonanie plakatu - piramida zdrowego żywienia zgodnie z podanym wzorem / dowolna technika plastyczna /.
- Prezentacja w dowolny sposób przez klasy przygotowanych potraw i zgromadzenie ich na sali gimnastycznej.
- Prezentacja plakatów " Piramida żywienia".
- Rozstrzygnięcie konkursu plastycznego " Trzymaj formę - zdrowy tryb życia ".
- Degustacja potraw.
- Rozgrywki sportowe.

trzymaj
formę



Alkohol, narkotyki, nikotyna, leki... to uzależnienia

Uzależnienie

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), uzależnienie to psychiczny i fizyczny stan wynikający z interakcji między żywym organizmem, a substancją chemiczną (do których należą: alkohol, narkotyki, nikotyna, leki), charakteryzujący się zmianami i innymi reakcjami takimi jak: konieczność przyjmowania danej substancji w sposób ciągły lub okresowy, w celu doświadczenia jej wpływu na psychikę lub by uniknąć objawów towarzyszących brakowi substancji.

W języku potocznym termin "uzależnienie" jest stosowany głównie do osób, które nadużywają narkotyków, leków, alkoholu, czy papierosów. W szerszym kontekście może odnosić się do wielu innych zachowań np.: gier hazardowych, oglądania telewizji, Internetu, czy seksu.

Co to jest uzależnienie?

W organizmie każdego człowieka istnieje system anatomiczno - czynnościowy, który nakazuje nam zachowywać się w szczególny sposób w przypadku głodu, odczucia pragnienia, w stanie agresji lub gdy pojawia się aktywność seksualna. Ten system nazywa się układem nagrody. Powoduje on odczuwanie zadowolenia ze spożycia pokarmu czy przyjęcia płynu, kiedy odczuwa się pragnienie. Są to odruchy pierwotne, zwierzęce, wynikające np. w przypadku odczuwania głodu m.in. ze spadku stężenia glukozy we krwi, co nakazuje znalezienie pokarmu, aby po zdobyciu go móc odczuwać przyjemność. Odczuwanie takiej nagrody jest prawidłowe, dopóki nie zadziała czynnik uszkodzający. Może nim spożywanie alkoholu, przyjmowanie narkotyków, nadmierna agresja czy niektóre choroby związane z zaburzonym zachowaniem.

Uzależnienie występuje wtedy, kiedy człowiek traci kontrolę nad przyjmowaną substancją i dochodzi do przymusu jej zażywania. Wraz z rozwojem uzależnienia rozwija się zespół odstawienny, czyli głód narkotyczny, który powoduje, że człowiek musi stale zażywać pewne substancje, gdyż w przeciwnym razie będzie odczuwać objawy ich niedoboru lub braku. Głód narkotyczny może nawet zmuszać człowieka do popełniania przestępstw i wykroczeń, gdyż uzależniona osoba nie jest w stanie zaprzestać przyjmowania kolejnych dawek uzależniającego środka. Mechanizm ten dotyczy wszystkich środków uzależniających – nie ma znaczenia, czy jest to heroina, kokaina, haszysz czy marihuana, amfetamina, LSD, czy alkohol. Znaczenie ma natomiast nieuchronność następstw związanych z przyjmowaniem tych substancji przez długi czas.



ZDROWIE ...

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie - jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka, a nie tylko brakiem choroby lub kalectwa. Jeżeli człowiek jest zdrowy, może cieszyć się życiem. Dobry stan zdrowia oznacza stały i wysoki poziom czystej energii, równowagę emocjonalną, jasność umysłu, odporność na choroby, umiejętność obrony przed nowotworami i chorobami układu krążenia, co prowadzi do spowolnienia procesu starzenia i długiego życia.

Każdy człowiek jest odpowiedzialny za swoje zdrowie, powinien je doskonalić i chronić przed wpływem szkodliwych czynników środowiskowych i społecznych. Musi być świadom tego co szkodzi zdrowiu i przyczynia się do powstawania chorób. W życiu należy zachować równowagę między aktywnością zawodową, odpoczynkiem i relaksem oraz aktywnością fizyczną.

10 zasad zdrowego stylu życia!

1. Przestrzegaj zasad racjonalnego żywienia. Spożywaj odpowiednią ilość zróżnicowanego pożywienia ! Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii . Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu i izomery trans nienasyconych kwasów tłuszczowych. Mięso spożywaj z umiarem. Spożywaj codziennie co najmniej dwie duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem, kefirem, a częściowo także serem. Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy. Ograniczaj spożycie soli!
2. Systematycznie kontroluj masę ciała. Codziennie pij dużo min. 8 szklanek czystej źródlanej wody. Jedz tylko wtedy, kiedy jesteś głodny!
3. Unikaj alkoholu !
4. Pozwól sobie na chwilę odpoczynku i wytchnienia. Znajdź chwilę na relaks i zdrowy sen!
5. Nie pal ! Nie zatruwaj swojego i innych organizmu szkodliwymi toksynami!
6. Uprawiaj sport ! Ruszaj się – tańcz, spaceruj, biegaj. Znajdź sport, który sprawia ci radość. Znajdź swoją ulubioną dziedzinę aktywności fizycznej i ciesz się ćwiczeniami ! Przebywaj dużo na świeżym powietrzu!
7. Zachowaj optymistyczny i otwarty na nowości sposób myślenia!
8. Trzymaj się z daleka od negatywnych i stale narzekających ludzi. Otaczaj się wyłącznie pozytywnie myślącymi ludźmi ! Śmiej się często i serdecznie. Pielęgnuj przyjaźnie i kontakty z bliskimi!
9. Nie marnuj swoich cennych zasobów - czasu, twórczej energii, emocji!
10. Dbaj o siebie i pielęgnuj swoje marzenia!



Zagrożenia zdrowia...

Główne zagrożenia zdrowia lokują się w trzech obszarach:

Wadliwy styl życia:

1. mała aktywność fizyczna ogółu ludności (zaledwie 30% dzieci i młodzieży oraz 10% dorosłych uprawia różne formy ruchu, którego rodzaj i intensywność zaspokajają potrzeby fizjologiczne organizmu),
2. nieprawidłowości w sposobie żywienia skutkujące z jednej strony nadwagą (ok. 25% dorosłej ludności charakteryzuje się otyłością - BMI >30kg/m² a ok. 40 % nadwagą - BMI >25-30 kg/m²), a z drugiej niedożywieniem i niedoborami mineralno-witaminowymi,
3. palenie tytoniu (ok. 40% mężczyzn i 20% kobiet pali codziennie papierosy, z tym, że obserwuje się trend spadkowy w populacji dorosłych, w odróżnieniu od populacji młodzieży, gdzie 22% chłopców i 14% dziewcząt w wieku 15 lat pali papierosy codziennie),
4. nadmierne spożycie alkoholu (szacuje się, że w skali kraju uzależnionych od alkoholu jest ok. 600 - 800 tysięcy osób, nadużywających - ok. 3 miliony, a wśród 15 - latków ok. 50% miało kontakt z alkoholem),
5. używanie substancji psychoaktywnych .

Zagrożenia w środowisku społecznym:

1. ograniczenie dostępu do podstawowych zasobów (praca - stopa bezrobocia ok.12 %, mieszkanie - niedobór mieszkań na poziomie ok. 30% obecnych zasobów),
2. uzależnienie od systemu pomocy społecznej (ok.14% ludności),
3. niski poziom wykształcenia, bezradność w poruszaniu się w ramach nowego systemu społeczno-gospodarczego z syndromem wykluczenia i „opuszczonych rąk” .

Zagrożenia w środowisku fizycznym:

1. zanieczyszczenie i degradacja środowiska naturalnego (w tym głównie zanieczyszczenie powietrza i wody),
2. zagrożenia w środowisku pracy (w tym m.in. hałas, wibracje, substancje toksyczne i pyły).





ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Wiktoria Cichosz
Kordian Klimaszewski
Martyna Kolenkiewicz
Michał Romanowski

Zespół Szkół im. Lotników Polskich
w Płocicznie - Tartak
16-402 Suwa łki

Tel.: .(0-87) 563-90-27

e-mail: plociczno@wp.pl

**Gazetka Gimnazjum
im. Lotników Polskich
w Płocicznie - Tartak**

**ODWIEDŹ NASZĄ
STRONĘ
www.plociczno.pl**



Polska Biega

Weź udział!
Pobiegnij!
Kibicuj!

Zawody odbędą się
w **Otulinie Wigierskiego Parku Narodowego**
w dniu **24.05.2013** roku o godzinie **10⁰⁰**
ZBIÓRKA: Zespół Szkół im. Lotników Polskich
w Płocicznie-Tartak

Więcej informacji na www.polskabiega.pl

Patronat honorowy: Minister Sportu i Turystyki
Organizator: gazeta
Partnerzy: Artresan Active, SPORT.PL, zloteprzeboje

Urząd Gminy Suwałki wraz z Zespołem Szkół im. Lotników Polskich w Płocicznie-Tartak oraz Uczniowskim Klubem Sportowym "SPRINT" działającym przy Zespole Szkół w Płocicznie-Tartak zapraszają **wszystkich chętnych do udziału w biegu w dniu 24.05.2013 r. o godzinie 10.00 w Płocicznie-Tartak, w otulinie Wigierskiego Parku Narodowego.**

Zbiórka uczestników odbędzie przed Zespołem Szkół im. Lotników Polskich w Płocicznie-Tartak.

Rozpoczęcie biegu:

09.30 Zapisy

10.00 (trasa 400 m) – klasy O – III szkoły podstawowe, w dwóch kategoriach: dziewczęta, chłopcy

10.30 (trasa 700 m) – klasy IV – VI szkoły podstawowe, w dwóch kategoriach: dziewczęta, chłopcy

11.00 (trasa 1,4 km) - szkoły gimnazjalne, w dwóch kategoriach: dziewczęta, chłopcy

Zwycięzcy poszczególnych biegów otrzymają upominki oraz dyplomy za uczestnictwo.