1/2012

březen

KAMÍNEK

časopis žáků ZŠ Kamenická

Hravě žijeme zdravě

Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo

Kamínek
1/2012
březen

ÚVODNÍK

Můžete jíst, co chcete, ale jen v přiměřeném množství.
Člověk a obzvlášť děti potřebují všechny potřebné látky pro život, jako jsou např. cukry, sacharidy, bílkoviny, vápník a mnoho dalších. Takže si člověk může kdykoli dát hamburger nebo brambůrky, které obsahují mnoho tuků, solí atd. Protože nezáleží na tom, co jíte, ale v jakém množství. Samozřejmě, pokud člověk hodně sportuje, může sníst tučných jídel kolik chce, pokud zrovna nemá pomalý metabolismus.

Snídaně je nejdůležitější jídlo celého dne, jelikož vám po celý den dodá potřebnou energii. Velice dobré je připravit snídani z jednoduchých potravin: pečivo například s máslem, cereálie, mléko a mléčné výrobky a také různé vitamínové džusy. Další užitečné informace o zdravé výživě můžete najít na dalších stránkách našeho časopisu.

OBSAH

Úvod - Hubatka

Obsah - Deusová, Smolová

Aktuality – Líbalová, Vabroušková

Úspěchy školy- Volavková, Tichá

Sport – Tichá, Volavková

Rady, cviky, sport – Kosková, Andršová

Sport podle ročních období – malá redakce

Pitný režim – Kánská, Plechatá a m. redakce

Rozhovory – jídelna –Hubatka, Deusová, m. redakce

Pyramida zdravé výživy- Hubatka

Poruchy příjmu potravy- Vítková

Bílkoviny, vitamíny + vzorový jídelníček-Fišerová, Juhazsová

Chůze -Fišerová, Juhazsová

Hravě žij zdravě- Michalová, Košková, Neumanová

BMI počty - Neumanová

Nezdravý živ. Styl + rozhovor s p.uč. Chovancem – Kosková, Andršová

Duševní zdraví - Andršová

Šutřík – Hubatka

Za toto číslo zodpovídají Tereza Deusová a Helena Smolová

Kamínek
1/2012
březen

Aktuality

Okresní kolo matematické olympiády

Adélka Koblížková -žákyně 5.B, získala v nejmladší kategorii **první místo** a stala se úspěšnou řešitelkou okresního kola matematické olympiády.
Helena Smolová v nejstarší kategorii získala velmi pěkné **7. místo**.

Dějepisná olympiáda—okresní kolo

Jako každým rokem se i letos konalo okresní kolo olympiády z dějepisu 1. 2. 2012.
9. a 13. místo z 33 účastníků patří našim.

Minulým rokem bylo tématem lékařství, avšak letos se vše točilo okolo mincí a peněz. A jaké vlastně byly v sedmistránkovém zadání otázky? Například, jak se nazývala první mince na světě, jaký název nesla první česká spořitelna nebo obrázky a jiné ilustrace bez názvu. V konkurenci 33 žáků, mimo jiné také z varnsdorfského gymnázia, reprezentovali naši školu Ondřej Lhoták a David Strnad. Po 90 minutách, které měli všichni na zhotovení, vyhodnotila pětičlenná porota práce a vyhlásila prvních 10 nejlepších. Ondra Lhoták se umístil na výborném devátém místě. Vítězem se, stejně jako minulý rok, stal žák děčínského gymnázia.

Školní kolo Skřivánek

1. kategorie (1.-3. ročník)
1. Eliška Kuncová; 2. Natálie Poláková, Šárka Štěpánková; 3. Valentýna Jaborová, Veronika Vičíková
DUO: 1. Eliška Kuncová, Kateřina Horáková; 2. Eliška Kuncová, Valentýna Jaborová
Čestné uznání : Robert Rouče, Šimon Tokarčík, Matěj Lžičař, David Štochl
2. kategorie (4.-6. ročník)
1. Karolína Kopecká; 2. Natálie Břízová, Veronika Srbecká; 3. Kristýna Skálová; čestné uznání: Natálie Jaborová
3. kategorie (7.-9. ročník)
1. Viktor Novák; 2. Karolína Neufusová; 3. Helena Smolová; čestné uznání: Petr Svačina
DUO:
1. Viktor Novák - Karolína Neufusová

Biologická olympiáda

Dne 9.2. se konalo školní kolo biologické olympiády kategorie C (8. + 9. ročník). Zúčastnilo se 18 žáků, ale postoupit mohli jen dva. Třetí, nepostupující je Vlastimil Stránský z 8.A, kterému jen o bod uniklo druhé místo. Reprezentanty naší školy jsou tedy Jakub Schön na druhém místě a na prvním místě Marie Šulová. Oba navštěvují 9.B.

Dne 21.2. se konalo další školní kolo biologické olympiády, tentokrát v kategorii D (7.ročník). Zde se zúčastnilo jen 14 žáků a na třetím, nepostupujícím místě se umístila Andrea Schönová ze 7.B. Postupuje druhá Markéta Chotětická ze 7.A a první Markéta Předotová také ze 7.A.

Také gratulujeme a přejeme hodně štěstí v dalším kole.

Mladý Démosthenes

Dne 23. ledna se v Ústí nad Labem za účasti žáků z celého Ústeckého kraje pořádalo regionální kolo soutěže Mladý Démosthenes. Po zápisu soutěžících a vylosování pořadového čísla se všichni soutěžící pod vedením televizní moderátorky Jany Adámkové rozmluvili a prováděli různá dechová cvičení. Zkusili si naposledy svá připravená mluvní cvičení a už spěchali soutěžit. Konkurence zde byla veliká a mohli jsme slyšet mnoho dobrých vystoupení .Kdo tedy zastupoval naši školu? V první kategorii nás reprezentovala Lucie Vabroušková a se svým výstupem o snu, který se změnil v noční můru, si vybojovala 3. místo. V kategorii druhé nastoupila za naši školu Helena Smolová, která si mluvou o líném českém národě vybojovala nejen 1. místo, ale i postup do krajského kola. Gratulujeme k odvedeným výkonům.

Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo

Zápis budoucích prvňáčků 2012

U zápisu budoucích prvňáčků byla ve vzduchu cítit nervozita, jak ze strany rodičů, tak ze strany dětí. Některé děti se těšily na zápis a druhé se naopak necítily ve své kůži. Poblíž byli žáci osmých tříd a snažili se předškoláky povzbudit a po zápisu je provedli po všech koutech naší školy. Budoucí prvňáčci si mohly zkusit psát a kreslit na interaktivní tabuli, kterou dětičky nazývaly „kouzelnou tabulí“. Osmáci je prováděli po všech třídách, které byly zrovna odemčené. Některé děti si dokonce zkusily zahrát na piano.

U zápisu bylo více učitelek prvního stupně, školní psycholožka a chvílemi i zástupkyně ředitele školy. Rodiče, kteří přivedli své děti a nebyli ze spádové oblasti školy, přihlásili své děti na naši školu po doporučení známých a přátel. Dalšími důvody byly i školní úspěchy a náš pan ředitel, kterého lidé chválili nebo také to, že sem chodil i někdo z rodiny. Většina dětí je z okolí Děčína, například z Arnoltic, Ludvíkovic apod.

A jak probíhal zápis z pohledu osmáků? Naši malí „kamarádi“ z nás měli možná trochu strach, ale hned jak jsme si s nimi začali povídat, strach z nich spadl. Všechny děti se do školy těší a my se jim ani nedivíme!

Co dělat při kontaktu se zlým psem

<u>Besedy pro žáky prvního stupně</u>

Poslední únorový týden se v naší škole sešli se žáky tři čtyřnozí psí kamarádi za doprovodu dvou velmi zkušených chovatelek. Jejich úkolem bylo seznámit děti, jak postupovat při střetu se zlým psem. Psi sloužili jako pomůcka, ale byla s nimi veliká legrace. Děti se dobře bavily a pozorně všechno poslouchaly. Také se naučily, jak nedopustit, aby jim pes ublížil a nepokousal je. Chovatelky s dětmi nacvičily různá cvičení, např. aby jim pes nesebral piškot. Toto cvičení sloužilo k ochraně těla. Přednáška byla velmi poučná a děti už si dají pozor a každého psa na ulici nebudou hladit.

Úspěchy naší školy

Úspěchy naší školy

Od začátku školního roku jsme dosáhli mnoho úspěchů. Ale to bychom se upsali, tak tedy napíšeme úspěchy od ledna.

Úspěchy z ledna:

Matematika - olympiáda

z 9.ročníku postoupily Helena Smolová a Veronika Andršová

z 5.ročníku postoupila Adéla Koblížková

Matematika - olympiáda (okresní kolo)

1.místo Adéla Koblížková (5.tř)

7.místo Helena Smolová (9.tř)

Český jazyk - olympiáda

na 1. místě Daniela Kosková (9.tř)

na 2. místě Viktor Novák (9.tř)

na 3. místě Jakub Schön (9.tř), Helena Smolová(9.tř) a Monika Fišerová (8.tř)

Mladý Démosthenes

Mladší kategorie – Lucie Vabroušková (8.tř)

Starší kategorie - Helena Smolová (9.tř)

23.1. se v Ústí nad Labem konalo regionální kolo soutěže Mladý Démosthenes. Na 3.místě se umístila Lucie Vabroušková, na 1. místě Helena Smolová (postupuje do krajského kola)

11.1. se uskutečnil turnaj mladších dívek, překvapivě přivezly domů 2.místo.— florbal

18.1. proběhl další turnaj, ale starších dívek, kde získaly 1.místo.—florbal

22.1. druhý ročník florbalové ligy 7.-9. tříd—1. místo

Úspěchy z února:

Dějepis - olympiáda (okresní kolo)

Ondřej Lhoták se umístil na 9. místě a na 13. místě David Strnad

Skřivánek – z 1. kategorie (1.-3. třídy) 1.místo Eliška Kuncová, na 2.místě Natálie Poláková a Šárka Štěpánková, na 3.místě Valentýna Jaborová a Veronika Vičíková. DUO: 1.m. Eliška Kuncová a Kateřina Horáková, na 2.m. Eliška Kuncová a Valentýna Jaborová

z 2. kategorie (4.-6.třídy) 1.m. Karolína Kopecká, na 2.m. Natálie Břízová, Veronika Srbecká, na 3.m. Kristýna Skálová

z 3.kategorie (7.- 9. třídy) 1.m. Viktor Novák, na 2.m. Karolína Neufusová a na 3.m. Helena Smolová. DUO: 1.m. Viktor Novák a Karolína Neufusová

10.2. se uskutečnila liga florbalu 3.-5. tříd a umístili se na 1.místě

23.2.Recitační soutěž- Kategorie 6.-7. tříd na 1.m. Markéta Předotová (7.tř.), na 2.m. Petr Svačina (7.tř.), na 3.m. Klára Pravdová (7.tř.) a Eliška Roháčková (6.tř.)

2.kategorie (8.-9. tříd) – 1.m. Viktor Novák(9.tř.), na 2.m. Karolína Neufusová (8.tř.) a na 3.m. Tereza Deusová (9.tř.)

Uskutečnilo se městské kolo ve Skřivánkovi, kde se v 1.kategorii umístila na 2.m. Eliška Kuncová (1.-3. třídy) a ve 3.kategorii na 2.m. Viktor Novák a na 3.m. Karolína Neufusová. Na 3.m. v kategorii DUO Eliška Kuncová a Valentýna Jaborová

24.2. a 25.2. pokračovala florbalová liga obou kategorií

Z kategorie 3.-5.tříd chlapci— 1.místo

Z kategorie 8.-9.tříd chlapci—o vítězi se rozhodne 10.3.

To vše k úspěchům k lednu a únoru.

ZLATÝ SKŘIVÁNEK 2012 LETÍ DO DĚČÍNA

Ve dnech 19. - 21. 3. 2012 se konalo v Karlových Varech celostátní kolo pěvecké soutěže Karlovarský skřivánek. ZŠ Kamenická Děčín reprezentovali dva zástupci, ELIŠKA KUNCOVÁ z 3. A v kategorii A1 (žáci 6-12 let nestudující sólový zpěv) a VIKTOR NOVÁK z 9. B v kategorii B (žáci 12-15 let).

Skvěle organizačně zvládnutá soutěž, jejíž ředitel Alois Ježek je současně i ředitelem Mezinárodního pěveckého centra A. Dvořáka, probíhala v krásných prostorách základní a umělecké školy pod vedením zkušeného moderátora. V porotě usedly významné osobnosti české hudby, předsedkyně B. Šulcová z pražské konzervatoře, dirigent Národního divadla a hudebního divadla Karlín Fr. Drs a řada dalších odborníků na dětský zpěv, ale i úspěšní mladí zpěváci, jako např. vítěz 3. řady populární pěvecké soutěže Česko hledá Superstar, Zbyněk Drda .

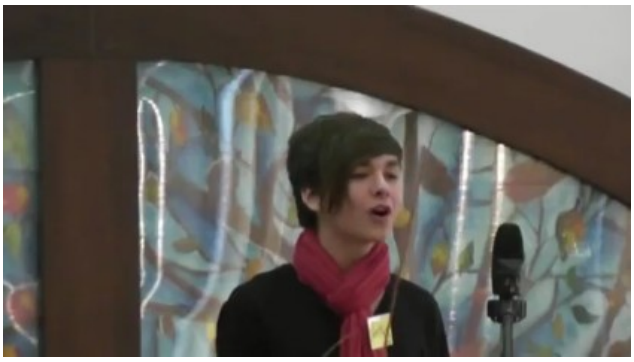
Po zahajovací slavnostní fanfáře mladého pozounisty a přátelském přivítání všech účastníků soutěže jsme měli možnost slyšet vystoupení nejlepších dětských zpěváků v kategorii A1. Naše soutěžící Eliška Kuncová, která patřila ve své kategorii ke skupině nejmladších, předvedla velmi pěkný výkon při přednesu písní „Pod našima okny“ a „Mně se zdá“.

Druhý den čekal na své vystoupení Viktor Novák. Obstát v konkurenci skvělých zpěváků kategorie B, jejichž pěvecké výkony byly opravdu obdivuhodné, a zvládnout napjatou atmosféru nebylo jednoduché. Viktor si však svým vynikajícím výkonem okamžitě získal sympatie obecenstva i porotců, když zazpíval lidovou „Já mám svou panenku v Roudnici“ a píseň „Hladiny“ z muzikálu Kudykam. To ale ještě netušil, že si při slavnostním vyhlašování vítězů půjde převzít cenu nejvyšší. A tak se stal talentovaný žák 9. ročníku z Děčína zlatým karlovarským skřivánkem a zapsal tak své jméno mezi nejlepší zpěváky českých základních škol.

Oba dva dny, které jsme prožili v Karlových Varech, byly skutečně nabité hudebními zážitky, emocemi a neopakovatelnou atmosférou letošního ročníku soutěže. Zúčastnili jsme se také semináře o rozvoji hudebnosti u dětí, který nám umožnil strávit čas s porotci ve vřelém a podnětném rozhovoru, což ještě umocnilo náš celkový dojem z průběhu této akce.

Oběma žákům blahopřejeme a děkujeme za skvělou reprezentaci naší školy v soutěži, která dle slov samotných porotců už dlouho neměla tak vysokou úroveň.

Zároveň děkujeme za pomoc rodičům Elišky Kuncové, Martinu Novákovi a samozřejmě výbornému klavírnímu doprovodu na soutěži paní učitelce Evě Zemanové.



Kamínek
1/2012
březen

Pohyb a sport

Pohyb

Proč je pro naše tělo důležitý?

Pohyb a sport jsou, mimo jiné, jednou z nejdůležitějších součástí života člověka. Málo kdo ví, co pravidelnost pohybu znamená pro naše tělo. V dnešní době počítačů, televizí a jiných typů elektroniky, kdy u nich spousty z nás tráví čas, se naše tělo může setkávat se svalovou "otupělostí". Tomu všemu ještě přidává konzumace nezdravých potravin a popř. i různých návykových látek, které vedou k nadváze, či jiným problémům s celkovým zdravým životním stylem. Právě případná otylost nebo vysoký krevní tlak a cholesterol se hodně projeví ve starším věku a mohou vést k dalším potížím, jako například známé bolesti kloubů a páteře. Nebudeme-li nyní brát v úvahu důvod k pohybování se ,získání svalové hmoty a vyrýsování jednotlivých částí těla, můžeme ho využít na odbourání nahromaděného stresu. Psychická zatížení se pak snažíme zahnat jídlem a sladkostmi. I cukr je pro kvalitní zdraví podstatný. Když někdo slyší slovo "cukr", představí si pod ním nejčastěji cukr krystalický, či moučkový, což je nejčastější chyba. Člověk, jenž chce zhubnout, by měl tento typ cukru téměř vynechat a nahradit ho cukrem obsaženým v ovoci. Avšak pohybování se a přiměřené spalování tuku je nejdůležitější pro srdce, cévy a cesty dýchací. Tukové buňky v nich se ukládající způsobují již zmiňované problémy a v nejhorším případě i předčasné úmrtí. Přesně kvůli tomu bychom měli žít zdravě, pravidelně se pohybovat a hlavně mít svůj život rádi.

Sport, cviky, rady

Součástí života každého z nás by měl být každodenní pohyb. Nejlepší varianta je pravidelný sport. Některým však stačí i časté procházky například se svým domácím mazlíčkem. Ať tak či tak, pokud to u vás takto funguje, je to jedině dobře! Pokud ne, je nejvyšší čas začít. V této době má přeci každý z nás na výběr ze široké škály různých druhů sportů, stačí jen vybrat ten, který vás bude nejvíc bavit.

K čemu je sport dobrý?

Většina z vás si asi myslí, že sport je jen k hubnutí... OMYL!. Je pravda, že díky němu spalujeme kalorie a tím pádem hubneme, ale to není zdaleka vše, k čemu je dobrý. Při sportu se dokážeme odreagovat a zapomenout na všechny negativní myšlenky. Navíc si díky němu zpevňujeme tělo a svaly, z čehož potom máme podvědomě dobrý pocit, že pro své tělo něco úmyslně děláme. A jako bonus je to koníček, který nás baví a děláme ho rádi. Tak na nic nečekejte a jděte sportovat!

Rady a cviky

1.)Dřepy

Díky klasickým dřepům lze zpevnit stehna a hýždě. Je to jednoduchý a ne příliš namáhavý cvik. Stačí jen 3x týdně po sto dřepech a výsledky uvidíte zanedlouho!

Jak na to?

Všichni víte, jak se dělá dřep. Jen nezapomeňte mít narovnaná záda, předpažené ruce a nohy u sebe!

2.)Kliky

Tímto cvikem posilujete ruce a hrudní svalstvo. Je to o něco obtížnější prvek, než dřepy, ale věříme, že vám půjde!

3.)„Olga“

Hledáte-li cvičení na zpevnění břišního svalstva, našli jste! Pozorně se podívejte na přiloženou fotografii a napodobte ji. Pokud vydržíte déle, jak dvě minuty, jste hodně dobří!

4.)Pro krásná stehna

Toto cvičení je určeno na posílení vnitřní strany stehen. Znovu se pozorně podívejte na fotografie a dolní nohu zvedejte 10x, poté nohy vyměňte. Celé to opakujte 5x.

5.)Sedy-lehy

Velmi účinné cvičení na hubnutí a posílení břišních svalů. Lehněte si na zem, pokrčte nohy a dejte si ruce za hlavu. Potom se už jen přitahujte ke kolenům a zpět. Nezapomínejte při tom na rovná záda a chodidla nohou držte stále u země.

Doufáme, že vám naše rady byly užitečné. Sportu zdar!

Názorné ukázky jednotlivý cviků z předchozího článku

1.) Dřepy

2.) Kliky

3.) „Olga“

4.) Pro krásná stehna

5.) Sedy–lehy

Kamínek
1/2012
březen

Aktivity podle ročních období

Jaro

Jízda na kole, bruslení, běhání,

Léto

Je vyhrazeno pro celou řadu sportů:

chození ven atd.

plavání, běh s mazlíčkem, bruslení,

jízda na kole nebo ragby

Podzim

Turistika, vycházky se psem,

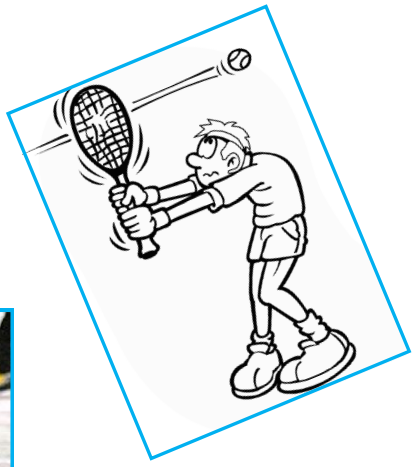
Pouštění draků, běh, tenis, basketbal

Zima

lyžování, bruslení, lední hokej,

NEBO MŮŽETE ZAČÍT MÍRNĚJI:

doma: jóga, protahování se



Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo

Kamínek
1/2012
březen

Potrava

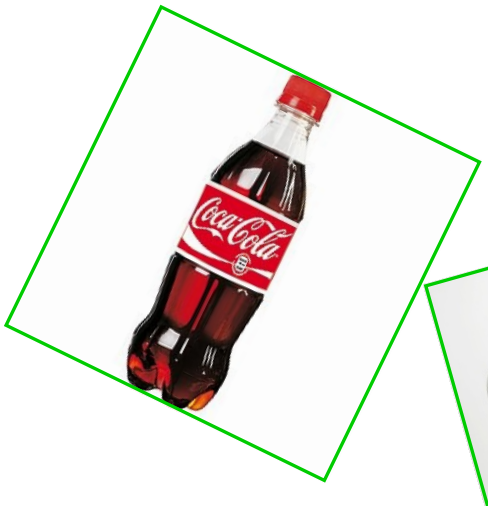
Oblíbené x Neoblíbené nápoje

Pro začátek jsme prošli školu a zeptali se náhodně vybraných žáků a učitelů. Zjišťovali jsme nejoblíbenější nápoje na naší škole.

Výsledky – žáci- oblíbené- 1.Coca-cola
2. Mléko
3. Kofola
neoblíbené- 1. Pivo
2. Šampaňské
3. Energy drink

-dospělí -oblíbené- 1. Čaj
2. Voda
3. Minerální voda

neoblíbené -1. Alkohol
2. Džus
3. Coca-cola



Na otázky odpovídalo 16 učitelů a 16 dětí.

<u>Vylušti tajenku</u>

1.-------	S			A		--------
2. ------	Š			V		-------
3.------	---------	---------	P			
4.------	---------	V				--------
5.------	J			Í		--------
6. K					---------	--------

1.)Dává se to miminkům jako tekutina

TAJENKA _____

2.)Sladká tekutina pro výrobu ochuceného nápoje

3.)Vyrábí se z chmelu (pití pro dospělé)

4.)Nejvhodnější nápoj – teče z kohoutku

5.)Dětské pití

6.)Značka piva (Velkopopovický .....)

Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo

Pitný režim u dětí

Dítě by mělo od 6 měsíců vypít jeden litr vody denně (včetně mléka). Dost často je oblíbené dávat dětem čaj. Pozor ale na černý čaj, který by mohl dětem ublížit. Podobně je na tom i bylinkový čaj, který není tak škodlivý, ale také může ublížit. Nejvhodnější je pro dítě pitná voda. Minerální vody se nedoporučují pro zvýšený počet minerálů.

Devatero správného pitného režimu

1.)Zvykněte si začít den sklenkou pramenité vody (cca 0,3l). Při zahájením dne byste měli vypít alespoň 1/4l teplého nápoje a k tomu nejlépe sklenku džusu.
2.)Doplňujte tekutiny průběžně, nečekejte na pocit žízně, který je počátečním příznakem dehydratace. Pít je třeba pravidelně a vědomě během dne.
3.)Signálem, že nemáme dostatek vody, je např.: sucho v krku, pocit neklidu.
4.)Vypijte 2 až 3 litry denně a v horku až 5 litrů.
5.)V teplém počasí by teplota nápoje měla být 10-12°C, v chladném počasí 12-15 °C.
6.)Základem pitného režimu je čistá pramenitá voda a nízce a středně nasycená minerální voda.
7.)Silný černý čaj nebo silná černá káva není zdrojem tekutin pro organismus. Naopak vypitím kávy se tělo zbavuje tekutin.
8.) Množství vypitých tekutin byste měli zvýšit i v případě, že v jídle je velké množství soli.
9.)Nezapomínejte na pitný režim ve škole nebo v místnostech s klimatizací. Lepší je mít vždy láhev vody po ruce, abychom mohli tekutiny doplňovat průběžně.

Co tedy pít?

Nejlepší je pít vodu, bez bublinek nebo jemně perlivou, protože pomáhá zrychlovat metabolismu a předchází otokům. Pro prostřídání je dobré pít ovocné čaje nebo čaje zelené. Vyvarovat byste se měli přeslazených limonád nebo šťáv.

Co nepít? A Proč?

Neměli byste pít vody s bublinkami, protože zpomalují metabolismus. V žádném případě do pitného režimu nepatří energetické nápoje či jim podobné. A už vůbec ne alkohol. Počítat bychom neměli ani různé polévky a podobné potraviny.

Rozhovor s vedoucí školní jídelny, odbornicí na výživu

Vedoucí školní jídelny, paní Jaroslava Studená, si na nás ochotně udělala čas a zodpověděla nám naše dotazy. My sami jsme se hodně dozvěděli o jídle, které většina z Vás jí každým dnem ve školní jídelně a sepsali jsme pro Vás ty nejzajímavější poznatky.

Redakce: Snažíte se udělat vše pro to, aby žáci naší školy dostávali zdraví prospěšné jídlo s potřebnými látkami, jako jsou vitamíny, bílkoviny, vápník atd.?

Vedoucí: Ano, určitě se právě o to snažím!

Redakce: Řídíte se Vy sama zdravým životním stylem?

Vedoucí: Ano, jistě. Hlavně se snažím jíst zdravě.

Redakce: A co Vy a sport?

Vedoucí: Ano, určitě se snažím sportovat, ale jen když mám čas.

Redakce: Kde sháníte informace o zdravé výživě?

Vedoucí: V médiích a v poradách o zdravé výživě. Také se každý rok koná seminář v Pardubicích.

Redakce: Jídlo, které se prodává, ve školním bufetu schvalujete Vy nebo pan ředitel?

Vedoucí: Ne, to schvaluje pan ředitel.

Redakce: Souhlasíte se všemi výrobky, které se ve školním bufetu prodávají?

Vedoucí: Určitě bych kvůli složení výrobku nechtěla, aby se tam prodávala ledová káva. I bagety bych odstranila, ale když ony dětem tak chutnají.

Redakce: Chcete něco vzkázat čtenářům?

Vedoucí: Určitě, jezte zdravě a zdravě žijte celkově.

Zdravý a nezdravý život

Protože mnoho žáků naší školy chodí do školní jídelny, rozhodli jsme se , že se paní kuchařek zeptáme na něco o jejich životním stylu.

Otázky na paní kuchařky:

REDAKCE: Je pro vás důležité vařit ve škole zdravě?

KUCHAŘKY: Určitě je to pro nás na 1. místě, i když se to dětem moc nelíbí.

REDAKCE: Vaříte v kuchyni zdravě i nezdravě?

KUCHAŘKY: Určitě vaříme nezdravě i zdravě.

REDAKCE: Máte radši zdravé či nezdravé jídlo?

KUCHAŘKY: Radši zdravé, ale omáčky jsou také výborné.

REDAKCE: Dodržujete zdravý režim?

KUCHAŘKY: Zdravý režim spíše nedodržujeme.

REDAKCE: Jaké jídlo vaříte nejčastěji? A proč?

KUCHAŘKY: Nejčastěji vaříme špagety nebo luštěniny, protože to mají děti rády a jsou zdravé.

REDAKCE: Používáte na vaření značkové nádobí? Proč, kvůli tuku?

KUCHAŘKY: Nerez ano, ale třeba Bio ne.

REDAKCE: Můžete používat svoje domácí recepty nebo jsou přímo školní recepty?

KUCHAŘKY: Můžeme používat jakékoliv recepty.

REDAKCE: Můžete vymyslet svůj vlastní recept a uvařit ho ve škole?

KUCHAŘKY: V žádném případě, je s tím totiž hodně práce vymyslet recept, který by chutnal nějakým 400 dětem.

Poruchy příjmu potravy

Jsou psychická onemocnění, kam řadíme také mentální anorexii, bulimii a záchvatová přejídání. Často se stává, že se tyto nemoci střídají např.: přejezení => zvracení => hladovka => přejezení. Mezi nejčastější choroby patří odmítání potravy. Poruchami přijmu potravy může trpět opravdu každý, mladí i staří, muži i ženy, bohatí i chudí. PPP je dlouhá nemoc, která může trvat rok, 10 let ale i celý život. Příčiny PPP nejsou přesně stanoveny, ale odborníkům se zatím nepodařilo zjistit přesné důvody. Spouštěcím faktorem je nespokojenost se svým tělem v období dospívání, ale také ideál krásy.

BÍLKOVINY,SACHARIDY,TUKY

Tento článek se zaobírá tím, kolik bílkovin, sacharidů a tuků by měla obsahovat vaše strava za den. Bílkoviny jsou podstatné pro všechno živé.

DENNÍ OPTIMÁLNÍ PŘÍJEM bílkovin, sacharidů a tuků při

-racionální (normální) formě stravy:

9500 kJ, 80g bílkovin, 70g tuků a 320g sacharidů

- dietě:

5300 kJ, 75g bílkovin, 40g tuků a 150g sacharidů.

Aby, jste dosáhli těchto výsledků, máme pro vás i **vzorový jídelníček**.

Snídaně 7 – 9 hodin

celozrnný chléb se šunkou

zelenina.

Svačina 9 – 11 hodin

banán.

Oběd 12 – 14 hodin

ryba (např. tuňák) se zeleninou

těstoviny

2. svačina 15 – 17 hodin

bílý jogurt

Večeře 18 – 20 hodin

krůtí plátek s dušenou zeleninou.

Odvykněte si nadmíru sladit nápoje a pokud si chcete výjimečně dopřát sladký čaj, použijte **med** (cukr ani umělá sladidla se vůbec nehodí).

Vitamíny

Nechť je lék potravou a potrava lékem. (Hippokrates)

Pokud budete jíst zdravé a vyvážené stravy každý den, získáte všechny potřebné vitamíny a minerální látky, které vaše tělo potřebuje k funkci.

VITAMÍN A je důležitý pro kůži, povrchové a epitelové tkáně v ústech, nosní a krční dutinu, střevní stěnu, oční dutinu a vejcovody. Vitamín A je například v mrkvi, meruňkách, špenátu, mandarinkách a mangu.

VITAMÍN B je soubor vitamínů, které jsou obsaženy v borůvkách, kukuřici, avokádu, pistáciích a hroznovém víně.

VITAMÍN D si například morče dokáže vlivem ultrafialového záření slunečních paprsků vytvořit samo v kůži. Je obsažen v živočišných tucích a rybách.

VITAMÍN E je důležitý pro funkci mozku. Je v lískových oříškách, hruškách, mandlích a i v broskvích.

VITAMÍN C je v jahodách, borůvkách, brusinkách, okurkách a mangu.

ZINEK obsahuje například arašídy a ječmen.

HOŘČÍK je v mandlích, slunečnicových semínkách a bramborách.

Další vitamíny jsou VÁPNÍK a ŽELEZO.

Nedostatečný nebo naopak zvýšený příjem vitamínů může způsobovat řadu nepříjemných zdravotních komplikací a je proto třeba dbát na to, abyste pravidelně doplňovali, nebo se snažili omezit příjem vitamínů.

Denní chůze

Dospělý člověk většinou ujde denně jen 1500 metrů a to je opravdu málo. Deset tisíc kroků denně – takový je lék předepisovaný na zdravotní potíže pramenící z lenosti (zejména obezita, nemoci srdce a cév). Má-li se projevit pozitivní zdravotní efekt chůze, je potřeba, aby to byl vytrvalostní pohyb trvající aspoň 30 – 40 minut.

Chůze je ideální pohybová aktivita, kterou denně vykonává každý. Chůzí se reguluje tělesná hmotnost a spalují kalorie.

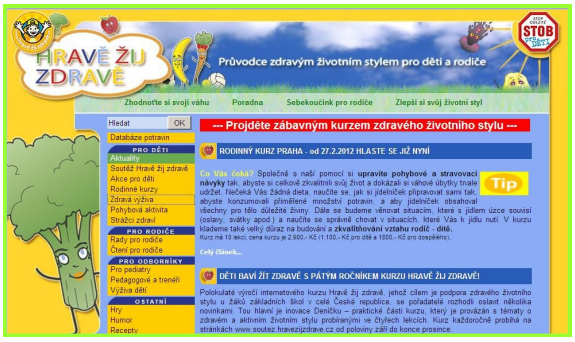
březen

Anketa

Ptali jsme se v prvních třídách na zdravou výživu a zjistili jsme, že více jak polovina prvňáčku snídá, ale také dnešní malé děti chodí do rychlých občerstvení na párky v rohlíku nebo na hamburgery. V 1.A jsme se ptali osmnácti dětí, jestli snídají. Viděli jsme třináct zvednutých rukou. Na otázku kdo chodí do rychlých občerstvení zvedlo ruku šestnáct dětí. Šestnáct dětí bylo ve třídě 1.B a na první otázku se přihlásilo stejný počet žáků jako v 1.A a na druhou otázku se přihlásila polovina žáků. V poslední třídě 1.C bylo deset prvňáčků, naštěstí tam jsou jenom dva, kteří nesnídají. A pět dětí se s chutí přihlásilo na druhou otázku. Podle tohoto se naši malí kamarádi nemají za co stydět!

	Snídají:	Navštěvují rychlá občerstvení:
1.A	13/18 dětí	16/18 dětí
1.B	13/16 dětí	8/16 dětí
1.C	8/10 dětí	5/10 dětí

www.hravezijzdrave.cz



Na této internetové stránce se můžete dočíst o výživě, o kurzech hubnutí, BMI, tipy na zdravý život, jídelníčky v obrázkách ale také soutěže pro děti i rodiče.
Tato výuka hravou formou probíhá na 1. stupni naší školy, ale i na jiných školách. Děti se na tomto programu dozvídají, jestli to co jedí je zdravé či ne, mají povídání o zdravé výživě atd. Nakonec dělají „testy“ , které se bodují a děti zjišťují, jak na tom jsou nejen ve výživě ale i v pohybu.Tento program si vyzkoušela i paní učitelka Hospůdková se svojí třídou, která nám poskytla i rozhovor o zdravé výživě:

1.)Chutná Vám v naší školní jídelně?
Moc. Někdy si i přidám.
2.)Preferujete raději ovoce nebo zeleninu?
Mám raději rozhodně ovoce.
3.)Snídáte? Co nejraději?
Ano. Nejraději celozrnné pečivo a ovesné kaše.
4.)Vaříte doma zdravě?
Jak kdy.
5.)Navštěvujete rychlá občerstvení?
Ne, nenavštěvuji.
6.)Kouříte?
Ne, nekouřím.
7.)Navštěvujete fitcentra?
Ne, ale třikrát do týdne chodím tancovat.
8.)Jaký sport máte nejraději?
Jestli se to dá brát jako sport, tak tanec.
9.)Držela jste někdy nějaké diety?
Ne, nikdy.
10.)Myslíte si, že žijete zdravě?
Snažím se o to.

BMI
= Body mass index – index tělesné hmotnosti
Výpočtem BMI zjišťujeme jestli jsme obézní, máme nadváhu nebo jsme podvyživení.
BMI = hmotnost (kg) : (výška x výška), (m)

těžká podvýživa	BMI = méně než 16,5
podváha	BMI = 16,5 – 18,5
ideální vána	BMI = 18,5 - 25
nadváha	BMI = 25 - 30
mírná obezita	BMI = 30 - 35
střední obezita	BMI = 35 - 40
morbidní obezita	BMI = více než 40

Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo

Kamínek
1/2012
březen

Zdravý x Nezdravý životní styl

Nezdravý životní styl

Věčné vysedávání u televize či počítače, minimum pohybu, nezdravé jídlo z fastfoodů, „občas“ nějaká ta cigareta a sklenka alkoholu – přesná definice nezdravého životního stylu. Tohle je ideální život lidí, kteří si takřka vůbec nepotrpí na zdravý styl života.

Občas si můžeme dopřát cheeseburger s hranolky a zapít to celé sladkou coca colou, a když si ještě k tomu dáme chvilku nějakého sportu, naše tělo to špatné jídlo ani nepocítí. Ale jestliže fastfood tvoří většinu jídelníčku, kde se zelenina promění v podobu již zmíněných hranolek a ovoce v pouhou ozdobu na dortu, poté to není správné. Alkohol, cigarety nebo jiné drogy na zdraví také nepřidávají.

Zde vám přiblížíme škodlivost základních faktorů nezdravé výživy:

Kouření

Každý ví, že kouření škodí zdraví a způsobuje tak rakovinu plic či jazyka. Cigareta je totiž složena z tabáku, který obsahuje nikotin a to způsobuje závislost.

Nejenže oblečení kuřáka je cítit cigaretovým kouřem, ale má poté méně síly a problém s dýcháním při fyzické námaze.

Denně kvůli cigaretám zemře zhruba 60 lidí na celém světě.

Alkohol

Alkohol je jednoduchá chemická látka, která snadno proniká k různým orgánům v lidském těle a ovlivňuje činnost nervové soustavy.

Při užívání alkoholu mohou být následky takové: Ospalost, třes, poškození jater a samozřejmě takzvané „okno“ (nepamatování si, co dotyčný pod vlivem alkoholu dělal).

Pozor! Alkohol může způsobit i smrtelnou otravu.
Při pravidelné konzumaci alkohol poškozuje zažívací trakt (žaludek, chuťové buňky, játra, ledviny).

Energetické nápoje

Energetické nápoje většinou obsahují hlavně cukr, kofein a taurin. Na první pohled to jsou neškodné látky, ale ve větším množství dokáží v těle napáchat pěkný nepořádek. To, že by energy drinky neměly pít děti a náctiletí je snad samozřejmostí, ale ne každý z nás to dodržuje. Kromě zdravotních komplikací by se z nich totiž mohli stát neklidní, zuřiví a hyperaktivní jedinci.

Následkem častého užívání energy drinků může být: zrychlení srdečního rytmu, bolesti hlavy, úzkostlivost nebo poruchy spánku.

„Éčka“

Potravinářská aditiva neboli „éčka“ se vyskytují téměř ve všech potravinách. Jsou to chemikálie, které zlepšují chuť, vzhled a hlavně trvanlivost potravin. Všechna nejsou tak škodlivá, jak se o nich říká, ale některým bychom se opravdu měli vyhnout.
Tato špatná aditiva mohou způsobovat alergické reakce, průjmy, astmatické záchvaty nebo nevolnosti.

Doufejme, že jsme vám částečně přiblížili informace o těchto škodlivinách, a že Vám to přinese něco do života.

„Sportovec školy a propagátor zdravé výživy“ pan učitel Chovanec

Jak už asi víte, náš pan učitel vyučující přírodopis na druhém stupni je velkým milovníkem kuřecích řízků. Díky tomu se stal adeptem pro náš rozhovor o nezdravém životním stylu. Jistě jste také zvědaví, zda si dopřává i zdravá jídla s troškou sportu, a proto tu pro vás máme exkluzivní rozhovor...

1.)Pijete minerální vodu bez příchuti?
Málokdy.

2.)Jaký máte vztah ke sportu? Děláte něco pravidelně, nebo nemáte na pravidelný sport čas?
Nou sport, praktikuji pouze gaučing.

3.)Pamatujete si dobu, kdy jste byl na ZŠ? Jestli ano , vzpomínáte si, zda vám TV činila obtíž? Měl jste TV rád?
Na tu dobu si pamatuji mlhavě, ale tělocvik mi nevadil, horší byla hudební výchova.

4.)Nutíte své děti ke zdravé stravě, nebo je jakožto hodný otec necháte o jejich stravě rozhodovat samotné?
Snažím se je přimět, aby papaly něco zdravého, ale někdy to nepomáhá.

5.)Jaký máte vy sám vztah ke zdravé výživě? Jíte zdravě?
Co to je?

6.)Takže si častěji dopřáváte smažená/ sladká jídla jako většina lidí?
Tak smažené mi nevadí, sladké mi taky nevadí.

7.)A jaké smažené jídlo máte nejradši?
Samozřejmě řízečky.

8.)Kuřecí nebo vepřové?
Radši kuřecí, jsou jemnější.

9.)To že máte rád řízky, již víme, ale povězte nám, chutná Vám i fastfood?
Fastfoody vůbec nemusím, akorát to nafukuje. Zkusil jsem jednou a už nikdy více.

10.)Zkusil jste někdy cigarety? Kouřil jste někdy pravidelně?
Cigarety v životě asi tři kusy za 20 minut a od té doby už nikdy.

11.)Kolik Vám bylo?
16 nebo 17.

12.)Kdy naposledy jste byl v posilovně nebo si zaběhat?
Naposledy jsem běhal kolem auta, když zapadalo sněhem. Posilovna? Co to je?

Děkujeme za rozhovor a přejeme ještě pár spokojených let!

Duševní zdraví

Je obecně známo, že pokud strádá tělo, strádá i mysl a naopak. Jíst zdravě a sportovat je velmi dobré pro tělo, ale co je dobré pro mysl?
Když si to shrneme, tak vlastně všechny věci, které jsou vhodné pro tělo, jsou vhodné i pro dobrou mysl, jelikož se stav mysli odráží se zejména od chodu lidského těla.

Co tedy máme dodržovat pro správný průběh života? Určitě bychom se měli řádně stravovat a věnovat se sportu, který nás baví. Tím totiž děláme dobře pro své tělo, z čehož máme podvědomě radost a náš duševní stav je rázem lepší. Mít stále pozitivní myšlenky, žádné hádky s přáteli a neutápění se v žalu jsou dalšími faktory, které přispívají k pohodovému životu.

Kamínek
1/2012
březen

VELIKONOCE

Velikonoce, jinak i pascha, jsou nejvýznamnějším křesťanským svátkem, který oslavuje z mrtvýchvstání Ježíše Krista. K tomu podle křesťanů došlo tři dny po ukřižování. Ukřižování proběhlo kolem roku 30 či 33. Velikonoce jsou tzv. pohyblivé svátky. Nejsou určeny pevným datem jako např. Vánoce, ale měsíčními fázemi. Začínají 40 dní po prvním jarním úplňku. Pro tento rok, tedy 2012, je to 8.dubna. Slovanský název svátku Velikonoce se vztahuje k slovům ,,velká noc", v níž byl Kristus vzkříšen. Oslava Velikonoc tradičně trvá celých 50 dnů (tzv. velikonoční doba), která vrcholí svátkem – seslání ducha svatého (letnice), Ježíš byl seslán do nebe. První týden Velikonoc se nazývá velikonoční oktáv.

Ježíšovo ukřižování podle Issaca Newtona se událo 3.dubna roku 33, takže vzkříšení by připadlo na den 5.dubna roku 33.

Zajímavost je to, že když první jarní úplněk připadne na neděli, Velikonoce se slaví až další neděli!

Velikonoce podle katolické tradice začínají vigilií – Neděle vzkříšení, která završuje velikonočním tridium Zeleného čtvrtku, Velkého pátku a Bílé soboty. 40.den velikonoc je slavnost Nebevstoupení – Ježíšův výstup ze země na nebe a jeho oslavení u otce.

V Česku je tradicí pomlázka, kterou muži a chlapci obvykle ručně pletou z osmi proutků, na konci ozdobí stuhami a mašlemi a pak na Velikonoce do 12 hodin chodí ke známým hodovat a mrskat ženy a dívky přes „zadek" (= aby byly stále mladé) poté, co i zazpívají koledu, nejpoužívanější je „ Hody, hody doprovody", dostanou výslužku v podobě vajíčka či perníčku a jdou dále. Pokud chlapci přijdou po 12 h. můžou je ženy polít za jejich opozdilost vodou.

Velikonoční symboly

Beránek – představoval v židovské tradici Izrael, jako boží stádo, které vede Hospodin. Zároveň Židé na Velikonoce pojídali beránka jako připomínku svého vysvobození z Egypta. V křesťanství je beránek jedním ze symbolů Ježíše Krista, neboť obrazně podle křesťanské víry on je beránek, obětovaný za spásu světa.

Svíce - bohoslužba velikonoční vigilie začíná zapálením velkého ohně, který symbolizuje vítězství Ježíše Krista nad temnotou a smrtí. Od tohoto ohně se poté zapaluje velikonoční svíce (paškál) = znamení života.

Kříž – je nejdůležitějším z křesťanských symbolů, protože Kristus byl odsouzen k smrti ukřižování.

Vajíčka – symbol nového života, neboť samo zárodek nového života obsahuje. V souvislosti s lidovou tradicí vznikl zvyk tato vejce malovat. Důvodem pojídání vajec o Velikonocích bylo zřejmě i to že vejce se neměla jíst v postní době (půst).
V křesťanství bylo vejce za symbol zavřeného hrobu, z něhož vstal Kristus, jako symbol nesmrtelnosti.

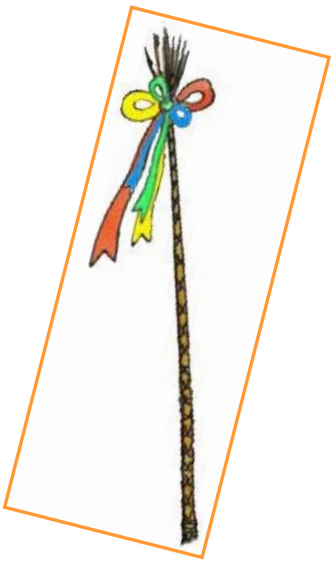
Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo

Kamínek
1/2012
březen

Velikonoční týden

MODRÉ PONDĚLÍ
ve velikonočním týdnu nehraje moc velkou roli, odvozeno od látky, která se tento den vyvěšovala v kostele

ŠEDÉ (ŽLUTÉ) ÚTERÝ
tento den se muselo vše z domu vynést a uklidit, také moc nevýznamný den ve velikonočním týdnu



ŠKAREDÁ (ČERNÁ) STŘEDA
vymetaly se komíny, tento den Jidáš zažaloval Ježíše

ZELENÝ ČTVRTEK
den odpouštění, jedly se zelené rostlinky (kopřivy, špenát)

VELKÝ PÁTEK
nejsmutnější den křesťanského roku, všichni drželi půst na památku ukřižování Ježíše Krista

BÍLÁ SOBOTA
před východem slunce se uklízelo, název BÍLÁ SOBOTA je podle bílého roucha

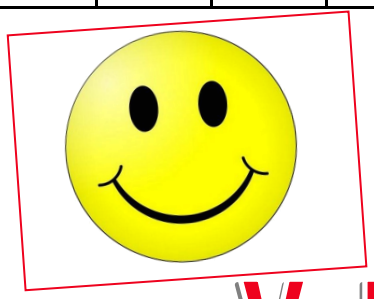
VELIKONOČNÍ NEDĚLE (BOŽÍ HOD VELIKONOČNÍ)
ze soboty na v neděli došlo k zmrtvýchvstání Ježíše Krista, pekly se mazance a beránci

VELIKONOČNÍ PONDĚLÍ (ČERVENÉ PONDĚLÍ)
brzy ráno vycházeli chlapci s pomlázkami šlehat děvčata a ta jim zato dávala vajíčka malovaná, všelijak ozdobená

Zábava s Kamínkem

↓ Vyplňuj shora dolů. ↓

1) Svátek zamilovaných
2) SMS nespisovně
3) Sladké pití
4) Nakažlivý
5) Kachna má (množné číslo)
6) Jel okolo
7) Vůdce kmene
8) Někdo něco okusil
9) Udělat si výlet (infinitiv)
10) Ekolog se zabývá ...



Velikonoční kvíz

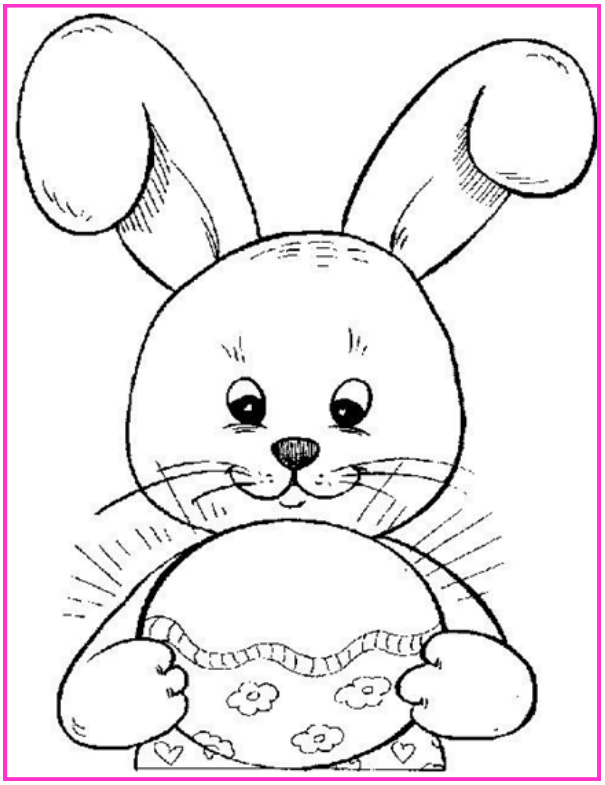
Vyrábí se pomlázka z dubových proutků?	ANO = C / NE= P
Je kraslice to samé jako malované vajíčko?	ANO = I / NE = O
Na Velikonoce se peče velikonoční beránek?	ANO = N / NE = J
Dostávají chlapci za vyšlehání od dívek mašli a bramboru?	ANO = K / NE = D
Znamená červená stužka na pomlázce lásku, zamilovanost?	ANO = Ě / NE = É
Říká se pátku před Velikonoci Velký?	ANO = L / NE = R
Je kuřátko jedním ze symbolů Velikonoc?	ANO = Í / NE = A

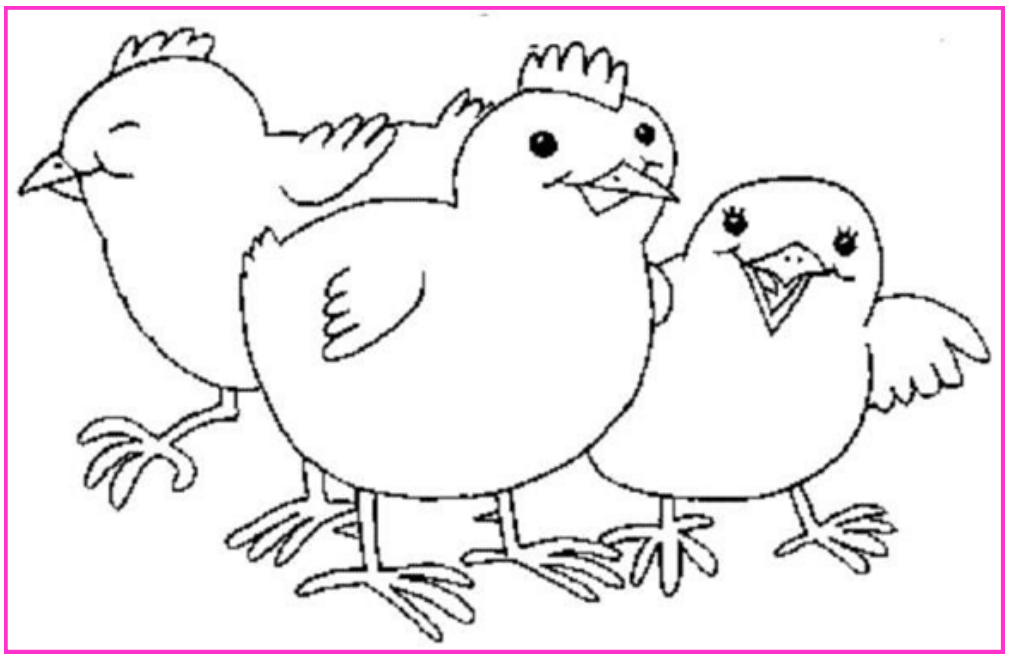
Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo

Kamínek
1/2012
březen

Velikonoční omalovánky

Milí žáčci 1.,2. či vyšších tříd, poproste vaši paní učitelku, aby vám okopírovala a dala vybarvit třeba velikoční vajíčko se zajíčkem, slepičku nebo kuřátka.

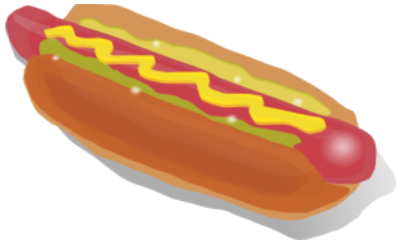




Kamínek
1/2012
březen

Zdravé věci zakroužkuj

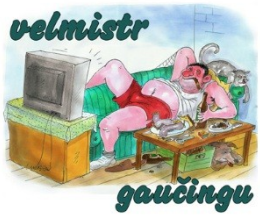
Nezdravé věci škrtni

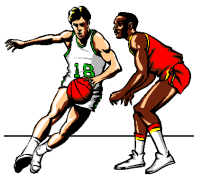


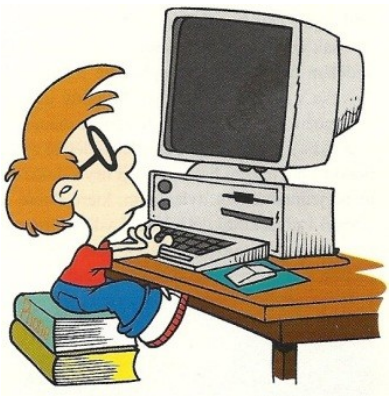
Správně spoj

Zdravé

Nezdravé







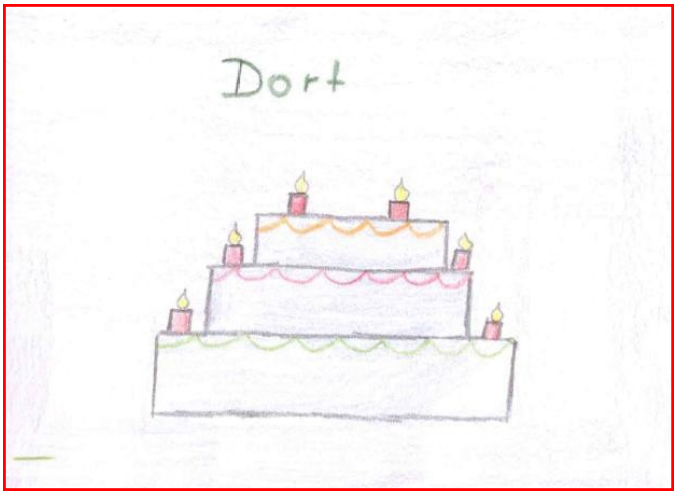
Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo

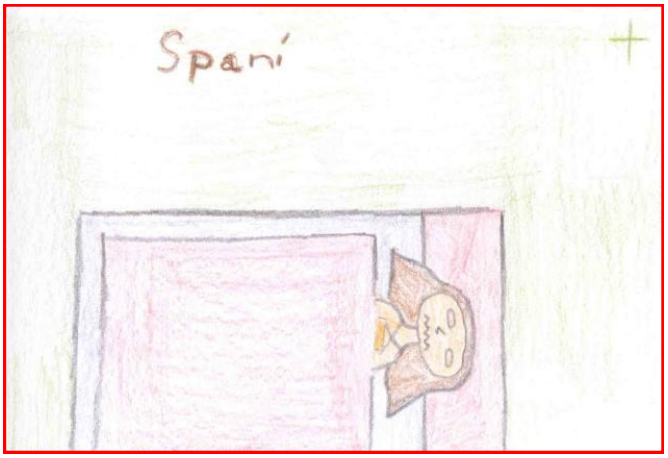
Kamínek
1/2012
březen

Kresby kroužku Školní časopis

aneb jak si představují zdravý a nezdravý životní styl

Nela Vovsová



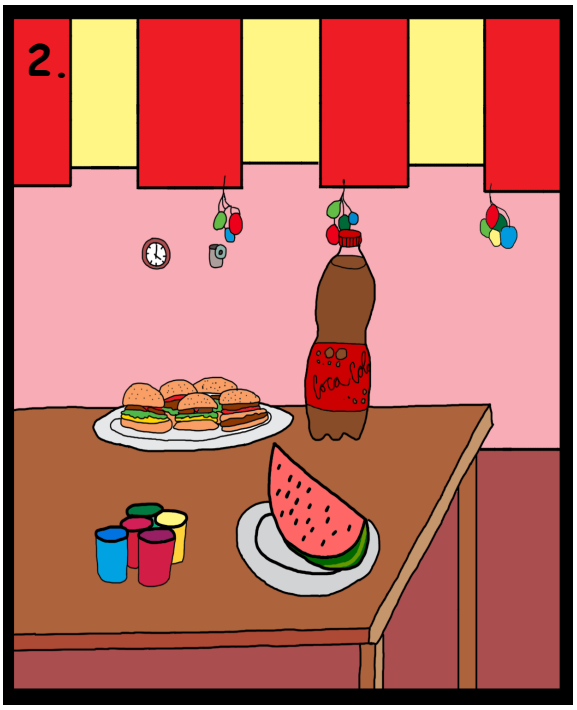


Veronika Srbecká

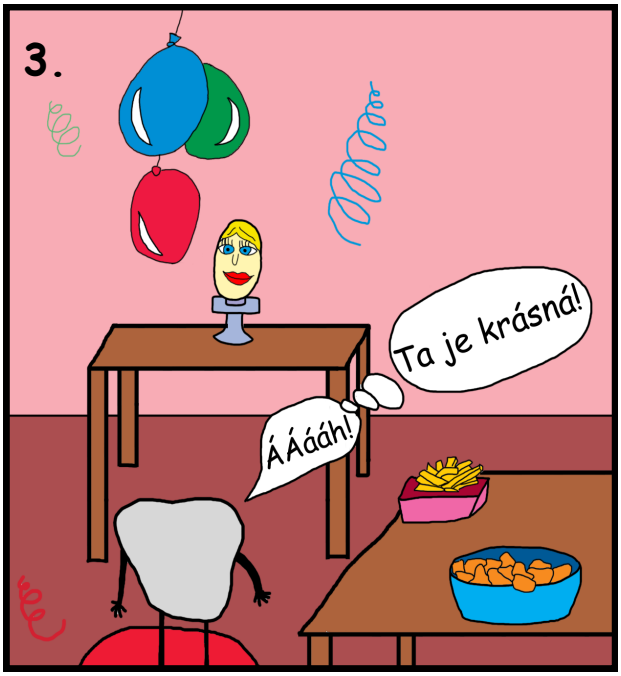
Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo

Šutříkovy Velikonoce

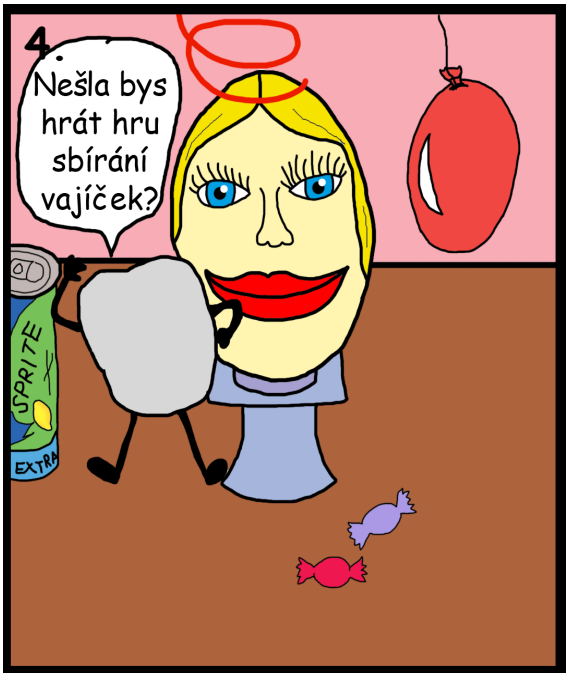
1. Byl slunečný den a Šutřík si vykračoval do školy a cestou potkal své kamarády.



2. Večer přišel Šutřík do tělocvičny a tam uviděl spoustu jídla, pití a ozdob.

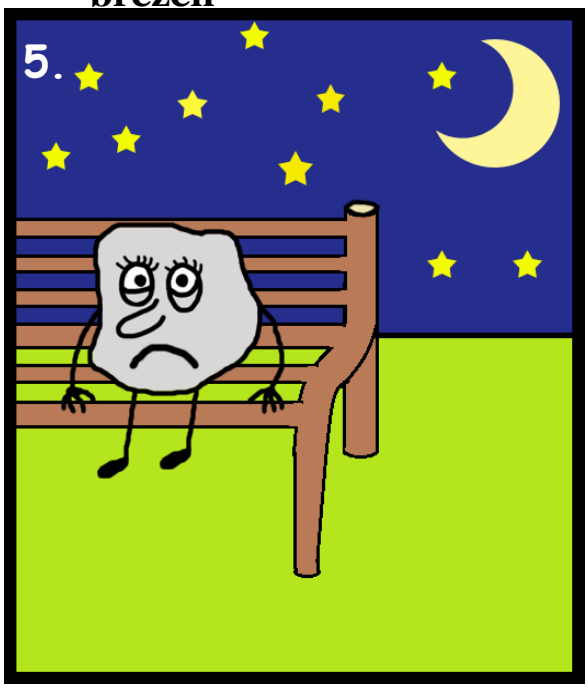


3. Šutřík hrál s kamarády různé hry a potom uviděl nádhernou vajčici. Byla to láska na první pohled.



4. Za pár minut sebral odvahu a šel jí pozvat na hru sbírání vajíček.

Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo



5. Jelikož s Šutříkem vajčice ani nepromluvila, šel si ven sednout na lavičku a byl moc smutný.

6. Potom se vrátil na oslavu a najednou přiběhly děti k vajčici a začaly ji chválit. Šutříkovi došlo, že je jenom nakreslená a začal se bavit.

V příštím čísle se můžete těšit na zajímavosti ze světa filmu, hudby, knih ...

KAMÍNEK—časopis žáků ZŠ Kamenická, Děčín

E-mail: kaminek@zskamenicka.cz

Šéfredaktorka: Mgr. Martina Skálová

Redakce: žáci 6.—9. ročníků

Grafika: Viktor Novák, David Strnad

Komiks: Vojta Hubatka, Jakub Schön

3. ročník, 1. číslo, březen 2012

Moudrost je pro ducha, zdraví pro tělo