

# Dziewiątka



NR 6 (168) czerwiec 2021 r.

WYDANIE SPECJALNE

MAGAZYN UCZNIOWSKI SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 9  
IM. KSIĘCIA MAZOWIECKIEGO JANUSZA I W ŁOMŻY

trzymaj  
formę 

W NUMERZE:

- Akcja „Nie widać mnie, ale wszystko u mnie ok”
- Rozkodowujemy etykiety
- Makieta talerza zdrowia
- Problemy zdrowotne współczesnego świata
- I inne...

# Nasza szkoła w roku szkolnym 2020/2021 brała udział w XV edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Trzymaj Formę!”.

Program współorganizowany jest przez **Główny Inspektorat Sanitarny** oraz **Polską Federację Producentów Żywności Związek Pracodawców** w ramach realizacji strategii WHO dotyczącej diety, aktywności fizycznej i zdrowia.

Celem Programu „Trzymaj Formę!” jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród **młodzieży szkolnej i ich rodzin** poprzez promocję **zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety**, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

W ramach realizacji programu każda szkoła może organizować zajęcia pozalekcyjne ogólnie rozwijające uczniów: wykraczające poza podstawę programową i programy nauczania. Realizowane projekty powinny służyć promocji aktywności fizycznej oraz prawidłowego, czyli zróżnicowanego i zbilansowanego sposobu odżywiania się młodzieży.

W bieżącym roku szkolnym, ze względu na sytuację epidemiologiczną i naukę zdalną, działania w ramach realizacji projektu musiały zostać zmodyfikowane przede wszystkim w zakresie form i metod realizacji. Uczniowie klas VI objęci uczestnictwem w projekcie zajmowali się m.in.:

- Tajemniczymi znakami w żywności – rozkodowywanie etykiet i nabywanie świadomości konsumenckiej
- Zdrowiem na talerzu – każdy jest kowalem swojego losu: komponowanie pełnowartościowych posiłków oraz określanie zawartości w nich składników odżywczych
- Nie widać mnie, ale wszystko u mnie ok (połączone z ogólnopolską akcją) – zdrowiem psychiczne
- Problemami zdrowotnymi współczesnego świata – niedożywienie, głód, choroby cywilizacyjne
- Kampania antynikotynowa – 31 maja Światowy Dzień bez Tytoniu



## CERTYFIKAT

Zaświadcza się, iż

**Szkoła Podstawowa nr 9  
im. Ks. Mazowieckiego  
Janusza I w Łomży**

w roku szkolnym 2020/2021 uczestniczyła

w XV edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego

**„Trzymaj Formę!”**



**Krzysztof Saczka**  
wz. Głównego Inspektora  
Sanitarnego  
Zastępca Głównego Inspektora



**Andrzej Gantner**  
Dyrektor Generalny  
Polskiej Federacji Producentów  
Żywności Związku Pracodawców

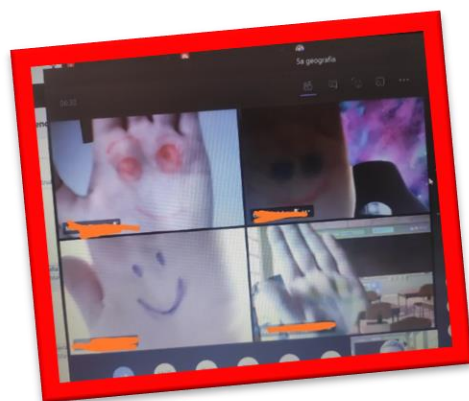
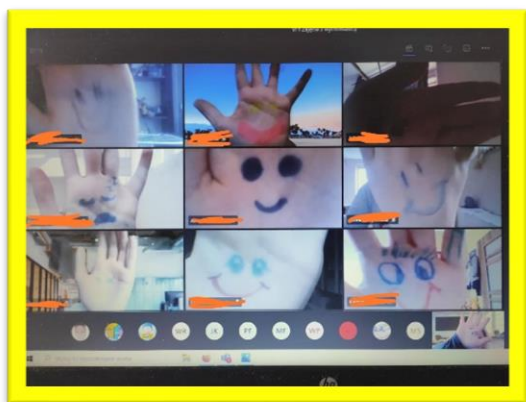
Warszawa, 10 czerwca 2021 r.



W czasie nauki zdalnej część klas V i VI brała udział w ogólnopolskiej akcji „Nie widać mnie, ale wszystko u mnie ok”. Głównym celem akcji było zwrócenie uwagi na trudności wynikające z braku możliwości bezpośredniego kontaktu między rówieśnikami.

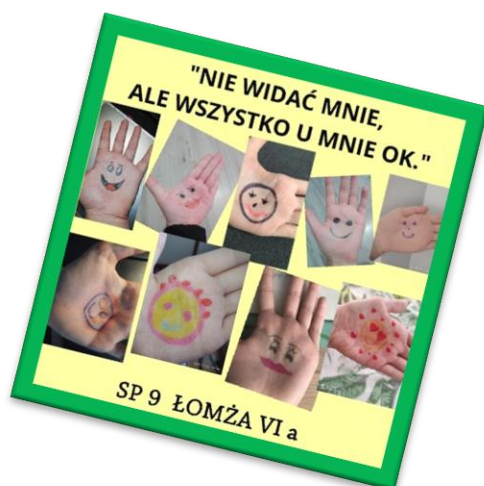
W lutym mijał kolejny tydzień edukacji zdalnej. Lekcje były co raz lepiej prowadzone przez nauczycieli, bo nauczyciele „odrabiali swoje lekcje” i nieustannie szkolili się w metodach edukacji zdalnej, poznawali nieodkryte dotąd zasoby internetu, tworzyli własne materiały multimedialne, aby lekcje były jak najciekawsze dla ucznia. Uczniowie też w większości przestawili się na inny sposób uczenia się, mniej lub

bardziej przygotowali swój kącik do nauki, inaczej organizowali sobie przerwy. Poza tym, było widać też uporządkowanie i systematyczność zajęć, bo wszystkie lekcje w większości odbywały się na jednej określonej platformie. Niestety... nawet najlepsze i najnowsze technologie nie zastąpią nam bezpośredniego kontaktu z drugim człowiekiem. To relacje są najważniejsze. Wyłączona kamera powodowała, że nie wiemy, co słyshać u drugiej osoby, czy wszystko u niej w porządku, jakie jest jej/jego samopoczucie, czy daje radę, czy potrzebuje pomocy. Dlatego **Grupa POZYTYWKA** oraz **Joanna Gadomska** (biolożka w Zespole Szkół Ekonomiczno – Usługowych im. Fryderyka Chopina w Żychlinie, członkini grupy Superbelfrzy, trenerka maturalna z biologii, edukatorka z zakresu profilaktyki zdrowia oraz edukacji ekologicznej, autorka licznych publikacji edukacyjnych, innowacji pedagogicznych, programów nauczania, scenariuszy zajęć i materiałów dydaktycznych. Pasjonatka pracy metodą projektu – twórczyni ogólnopolskich projektów “EKO-SZKOŁA”, “Stres a nasz mózg – walka do wygrania”, “Klasowa Wigilia bez plastiku” oraz licznych projektów lokalnych i szkolnych, autorka bloga i profilu na FB “Biologia z Blondynką”, gdzie dzieli się pomysłami na lekcje przyrodnicze, akcje, happeningi oraz imprezy ekologiczne) zaprosiła wszystkich chętnych do akcji „Nie widać mnie, ale wszystko u mnie OK”. Zadaniem uczniów było narysowanie na dłoni swoich emocji, aby pokazać, co u nich słyshać, jak się czują. Uczniowie przesyłali zdjęcia dłoni, albo pokazywali dłonie z minkami na lekcjach.



V a

VI f



# TAJEMNICZE ZNAKI W ŻYWNOŚCI

## SERNIK NA ZIMNO

Składniki:

- E 472a
- regulator kwasowości: kwas cytrynowy
- żelatynę wieprzową
- glukozę



**E 472a Emulgator** - Syntetyczne tłuszcze, wytwarzane z glicerolu i naturalnych kwasów tłuszczowych, głównie pochodzenia roślinnego, ale również tłuszczów zwierzęcych. Produkt końcowy to przeważnie mieszanina różnych substancji, o składzie zbliżonym do częściowo strawionego naturalnego tłuszczu, estryfikowanego naturalnym kwasem. Stosuje się je jako emulgatory i stabilizatory. Dopuszczalne dzienne spożycie nie zostało określone, poza dopuszczalną dawką dla kwasu winowego (E472d-f) wynoszącą 30 mg/kg masy ciała. Efektów ubocznych brak. Substancja jest najpierw trawiona do pojedynczych kwasów i tłuszczów. Organizm metabolizuje wszystkie składniki w ten sam sposób jak naturalne kwasy i tłuszcze. Substancje wchodzące w skład E472 są wytwarzane przez organizm w sposób naturalny, podczas procesu trawienia naturalnych.

**Regulator Kwasowości: kwas cytrynowy** – Jest bezpieczny dla zdrowia i nie ma działania rakotwórczego.

**Żelatyna Wieprzowa** – Jest całkowicie bezpieczna dla zdrowia.

**Glukoza** - Nie powinniśmy jeść zbyt dużo pokarmu zawierającego dużą ilość glukozy. Powoduje to nagły wzrost cukru we krwi, co uruchamia mechanizm obronny przez trzustkę, która zaczyna wydzielać insulinę, aby obniżyć poziom glukozy; jednak, gdy jest jej zbyt wiele, często obniża ją poniżej normy wywołując hipoglikemię.

Tymon Owczarzak VI a

## ZASADY ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA



Kacper Ciszewski VI f

## *Codzienna aktywność fizyczna gwarancją dobrego zdrowia*

Aktywność fizyczna niesie ze sobą wiele korzyści dla zdrowia. Pozwala utrzymać nie tylko dobrą formę fizyczną, lecz także psychiczną. Poza tym regularny ruch zmniejsza ryzyko wielu chorób. Jest wiele różnorodnych form aktywności fizycznej: : bieganie, taniec, joga, jazda na rowerze czy nawet długie spacer z psem. Aktywnością fizyczną może być nawet spacer do sklepu lub sprzątanie domu.

### ***Jakie korzyści przynosi regularna aktywność fizyczna?***

- Zwiększa wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Wpływa na obniżenie ciśnienia tętniczego krwi.
- Zmniejsza się ryzyko miażdżycy i zapadalność na chorobę niedokrwienną serca. Redukuje o około 20-30 proc. ryzyko udaru mózgu.
- Wpływa na polepszenie procesów logicznego myślenia, poprawę koncentracji uwagi oraz pamięć.
- Jest jedną z najbardziej skutecznych metod leczenia nadwagi i otyłości.
- Zapobiega rozwojowi cukrzycy.

*Maja Wesołowska VI a*

## ***PROBLEMY WSPÓŁCZESNEGO ŚWIATA – NIEDOŻYWIENIE***

Dzisiaj, w dobie XXI wieku, wpraw kosmicznych oraz przesyłania obrazków wokół globu w ciągu paru sekund, nadal istnieje problem niedożywienia na świecie przeradzający się często w problem głodu. Mimo tego, że świat jest w stanie wyprodukować więcej żywności niż jest to potrzebne wszystkim ludziom, w wielu miejscach na świecie ludzie umierają z głodu. Kraje najbardziej dotknięte głodem i niedożywieniem to Afryka i Azja. Statystyki nie pozostawiają złudzeń. Liczba ludzi którzy cierpią z powodu głodu sięga ponad 600 milionów ludzi. Aż 55% zgonów dzieci na całym świecie spowodowane jest niedożywieniem a u około 183 milionów dzieci stwierdza się niedowagę. Niestety wniosek jest taki że przez ostatnie 150 lat wojny, rewolucje i morderstwa nie przyniosły takiego żniwa i nie były przyczyną śmierci tylu istnień ludzkich, ile zabrał głód przez minione 5 lat. Z raportu UNICEF wynika, że problem głodu i niedożywienia pogłębia się. Sytuację dodatkowo pogarsza kryzys wywołany Covid-19 z powodu zachwianej dystrybucji i produkcji żywności oraz zamknięciu granic.

Niedożywienie jest szczególnie niebezpieczne u małych dzieci, które w skrajnych przypadkach może zakończyć się zgonem. Nie wolno zapominać o tym, że dzieci cierpiące na niedożywienie miewają duże problemy z koncentracją, a przez to trudniej im przyswoić wiedzę. To negatywnie wpływa na poziom ich wykształcenia i utrudnia wyrwanie się z błędnego koła ubóstwa. Pogorszeniu ulegają również zdolności poznawcze. Co więcej, niewystarczająca podaż składników odżywczych może być powodem rozwoju poważnych zaburzeń psychicznych, w tym przede wszystkim depresji. Przewlekłe niedożywienie może prowadzić do zaniku mięśni, krzywicy, anemii, osteoporozy i znacznego spadku odporności, co czyni organizm bardziej podatny na infekcje bakteryjne, wirusowe i grzybicze. Problem głodu i niedożywienia wymaga zaangażowania takich organizacji jak UNICEF. Środki zbierane przez tego typu organizacje są przeznaczane na programy żywnościowe, a przede wszystkim na leczenie niedożywienia u dzieci.

*Lena Parda VI g*

## **Problemy współczesnego świata - głód**

Wkroczyliśmy w wiek XXI, codziennie mamy kontakt z nowymi wiadomościami i nauką. Jak nauka to i naukowcy, którzy pół roku temu dowiedli, że na świecie głoduje ponad 690 milionów ludzi a z pewnego raportu ONZ wiadomo, że co 5 sekund na świecie umiera dziecko poniżej 15 roku życia. Większość z nich poniosła śmierć z przyczyn, którym potrafimy zapobiegać lecz nie każdy chce pomóc, a *bez podjęcia natychmiastowych działań do 2030 r. umrze 56 mln dzieci poniżej 5. roku życia, z czego połowa to noworodki*, powiedział Laurence Chandy, Dyrektor UNICEF ds. Badań. *Od 1990 r. osiągnęliśmy ogromny postęp w ratowaniu życia dzieci, ale wciąż miliony z nich umierają z powodu tego kim są i gdzie przyszły na świat. Dzięki prostym rozwiązaniom takim jak leki, czysta woda, elektryczność i szczepienia możemy zmienić tę rzeczywistość dla każdego dziecka.*

Miliony dzieci nie powinny wciąż umierać z powodu braku dostępu do wody, sanitariatów, żywności i opieki medycznej, powiedziała dr Princess Nono Simelela z WHO. Powinniśmy przede wszystkim zapewnić powszechny dostęp do dobrej jakości opieki medycznej dla każdego dziecka, szczególnie w okresie okołoporodowym i w pierwszych latach życia. Dla dzieci na całym świecie najbardziej newralgicznym okresem jest pierwszy miesiąc życia. W 2017 r. zmarło 2,5 mln noworodków. Dzieci urodzone w krajach Afryki Subsaharyjskiej lub w Azji Południowej są 9 razy bardziej narażone na śmierć w ciągu pierwszego miesiąca życia niż dzieci w krajach bogatych. Większość dzieci poniżej 5. roku życia umiera z przyczyn takich jak: komplikacje okołoporodowe, zapalenie płuc, choroby biegunkowe, sepsa czy malaria. Dla porównania, wśród dzieci w grupie wiekowej 5-14 lat wśród przyczyn zgonów dominują te o charakterze zewnętrznym, szczególnie utonięcia i wypadki drogowe. Pomimo tych wyzwań, na całym świecie rocznie umiera coraz mniej dzieci. Liczba dzieci umierających poniżej 5. roku życia spadła zdecydowanie z 12,6 mln w 1990 r. do 5,4 mln w 2017 r. Liczba zgonów u starszych dzieci w wieku od 5 do 14 lat spadła z 1,7 miliona do poziomu poniżej miliona w tym samym okresie. Wg raportu w Polsce na przestrzeni lat również spadła umieralność dzieci poniżej 5. roku życia. W 1990 r. wskaźnik ten wynosił 17 zgonów na 1000 żywych urodzeń, a w 2017 r. – zaledwie 5. Dysproporcje utrzymują się także w obrębie krajów. Wskaźnik umieralności dzieci poniżej 5. roku życia na obszarach wiejskich jest średnio o 50% wyższy niż wśród dzieci na obszarach miejskich. Ponadto dzieci urodzone przez matki nieposiadające wykształcenia są ponad dwa razy bardziej narażone na śmierć przed piątymi urodzinami niż te urodzone przez matki ze średnim lub wyższym wykształceniem.

My ludzie zarówno duzi jak i mali, dzieci i dorośli zawsze kiedy jesteśmy głodni idziemy przygotować jedzenie lub zamawiamy posiłek i to durzy a kiedy już nie możemy więcej zjeść to wyrzucamy nawet nie myśląc, że w tej samej chwili umiera około tysiąca dzieci z głodu, a inne są wiedzą że niedługo może je spotkać to samo. Ale my możemy temu zapobiec w jaki sposób? Np:

- nie marnować więcej jedzenia,

- możemy wpłacać pieniądze na różne grupy lub składki, a pieniądze zostaną przekazane na zakup jedzenia i potrzebnych rzeczy ta tych dzieci i osób potrzebujących;

Dlatego starajmy się nie myśleć tylko o sobie ale i o innych a razem możemy zmienić świat.

Natalie Załuska VI a