

SZPALTA

SPORT TO ZDROWIE

ZAPRASZAMY NA WIELE CIEKAWYCH INFORMACJI !

W TYM NUMERZE...



- ZESTAW ĆWICZEŃ
PORANNYCH,
- PIRAMIDA ZDROWEGO
JEDZENIA,
- WYWIAD Z DAWIDEM
KUBACKIM,
- CIEKAWOSTKI ZE ŚWIATA
SPORTU,
- SPORTY ZIMOWE,
- SPORTY LETNIE,
- RECENZJA GRY FIFA,
- MAGICZNE MIEJSCA W
CHEŁMCACH.

PATRYCJA DYLLA



Poranna gimnastyka:

1. Maszerujemy, unosimy nogi wysoko przez około 30 sekund, potem przechodzimy do truchtu i tak powtarzamy przez 40 sekund.
2. Robimy kółka ramionami, jednocześnie i powoli w przód i do tyłu przez 40 sekund, ale nadal biegniemy. Przechodzimy do marszu, maszerujemy przez 20 sekund.
3. Wykonujemy kółka biodrami przez 15 sekund.
4. Wykonujemy pajacyki przez 20 sekund.
5. Robimy skłony boczne, i trzymamy ciało w pozycji skłonu przez 10-15 sekund.
6. Zróbmy sobie chwilę przerwy, a następnie wykonajmy mostek przez tyle sekund, ile damy radę.

Zofia Męćfel

Piramida Zdrowego Żywienia

Piramida Żywienia jest ilustracją przedstawiającą zalecany przez specjalistów sposób odżywiania się. Produkty u podstawy powinny być spożywane częściej i w większej ilości, im wyżej, tym spożycie powinno być rzadsze. Piramida żywieniowa przeznaczona jest dla osób zdrowych, ponieważ ludzie chorzy często muszą mieć ustaloną dietę indywidualnie. Rozróżniamy piramidy żywieniowe dla dzieci, dorosłych i osób w podeszłym wieku, ponieważ zapotrzebowanie tych osób na składniki pokarmowe jest różne.



Owoce i warzywa

Największą ilość w naszej diecie powinny stanowić warzywa i owoce – w praktyce połowę tego, co jemy.

Produkty zbożowe

Na wyższym szczeblu znajdują się produkty zbożowe. Rekomenduje się spożycie produktów pełnoziarnistych, ponieważ są zdrowe.



Nabiał

Dalej pojawia się nabiał- powinniśmy spożywać np. 2 szklanki mleka dziennie, które można zastąpić też innymi produktami mlecznymi.

Mięso

Na wyższym szczeblu znajduje się produkt, którego często nadużywamy – mięso. Mięso można zastąpić nasionami roślin strączkowych, rybami i jajami. Można też spożywać chude mięso.



Tłuszcze

Na najwyższym szczeblu piramidy znajdują się tłuszcze. Raczej odradza się spożywanie dużej ilości tłuszczów zwierzęcych. Warto zastępować je tłuszczami roślinnymi np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek.

Czego nie warto jeść?

Na marginesie warto wspomnieć, o tym, co warto eliminować z diety. Są to: cukier, słodczyce oraz sól.

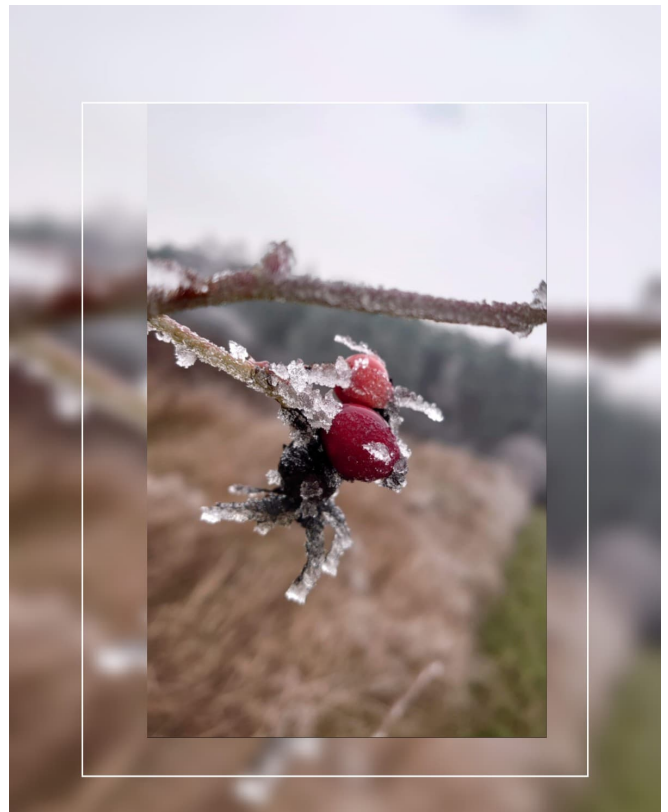


Natalia Sękowska



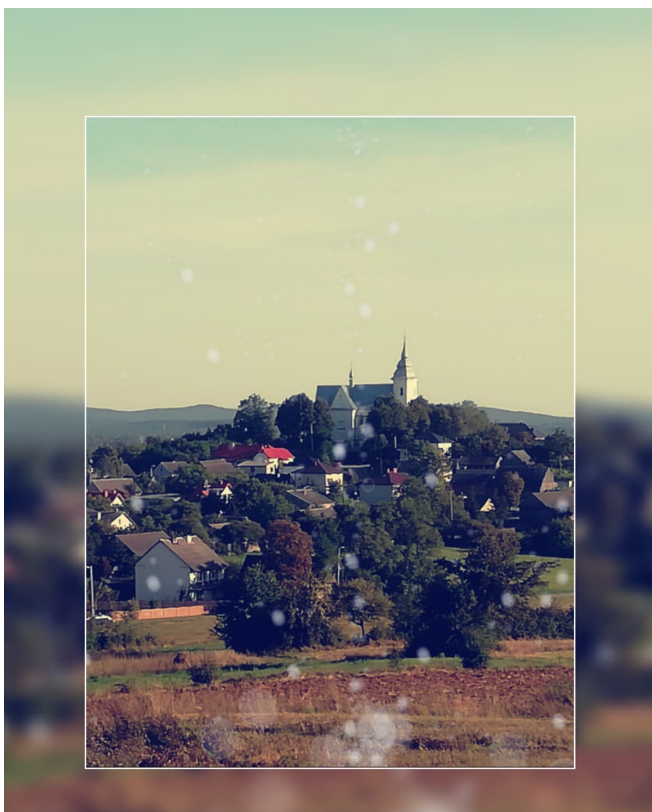
AD

AD



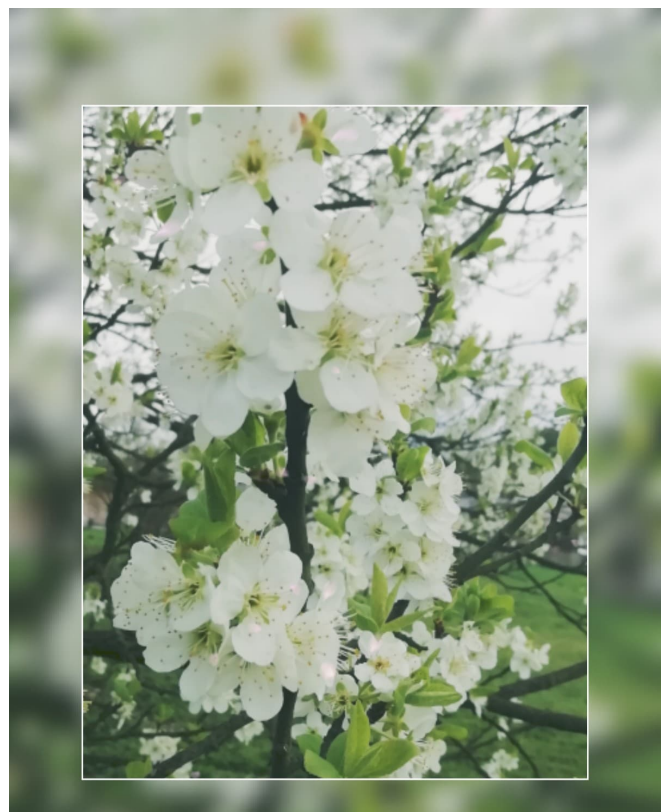
AD

AD



AD

AD



AD

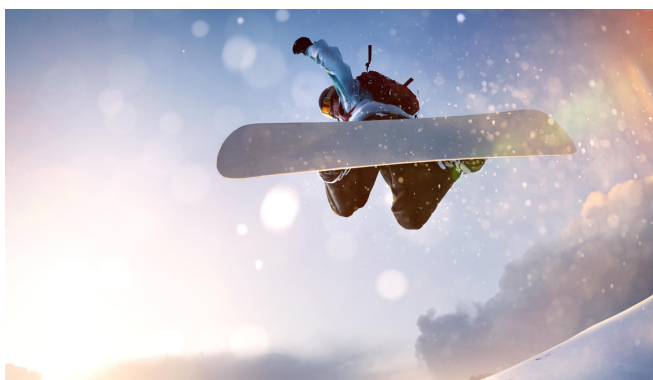
AD

ŁYŻWY

Wyjście na łyżwy nie wymaga szczegółowego i dobrego przygotowania. Lodowisko można znaleźć w każdym mieście. Łyżwy to niedrogi sport- wejście to koszt kilku złotych. Podczas jazdy na łyżwach pracuje całe ciało- nie tylko nogi. Aby utrzymać równowagę, trzeba napiąć mięśnie całego ciała -pleców, rąk oraz brzucha.

Ruch na świeżym powietrzu jest bardzo potrzebny. Dotlenienie organizmu to podstawa, a łyżwy to idealne rozwiązanie. Ten sport wpływa pozytywnie na rozwój kondycji ruchowej i pomaga w schudnięciu- godzina na lodowisku to od 300-800 spalonych kalorii. Podczas jazdy nasz organizm wydziela hormony szczęścia ,czyli endorfiny, które są nam bardzo potrzebne zimą. Podsumowując, ten sport jest idealny dla każdego, a przede wszystkim to też dużo śmiechu i świetna zabawa.

Amelia Buchcic



Michał Szczerek

Michał Szczerek



Michał Szczerek

Michał Szczerek

Snowboard

Snowboard to niezwykle ekscytujący, jak i bolesny sport. Emocje, które towarzyszą podczas jazdy, są przyjemne. Na początku nauki jest trudno wstać i możemy się zniechęcić, ale nie można się poddawać. Gdy już nauczymy się mniej więcej jeździć, radość z jazdy będzie się ciągle powiększała i będziemy chcieli jeszcze bardziej rozwijać swoje umiejętności. To sport polegający na jeździe lub wykonywaniu manewrów na desce snowboardowej.

Istnieją też konkurencje w tej dziedzinie:

Freestyle – styl polegający na wykonywaniu jak najefektowniejszych trików, głównie z wykorzystaniem konstrukcji takich, jak skocznie i boxy. Można go uprawiać zarówno na górskich stokach, jak i w snowparkach.

Freeride– polega na jeździe poza przygotowanymi trasami.

Snowcross – jazda na czas po trasie z przeszkodami.

Michał Szczerek

Wywiad z Dawidem Kubackim By redakcja Szkolny Pamiętnik

Dzień dobry-redakcja Szkolny Pamiętnik.

Dzień dobry-Dawid Kubacki.

Sz. P.: Jak się czuję nasz mistrz świata?

Dawid Kubacki: Dobrze się czuję, jestem bardzo zadowolony z takiego swojego wyniku w tabeli, a także z wyniku Kamila Stocha i ogólnie z pozycji Polaków w konkursie.

Sz. P. : My też jesteśmy, każdy jest zadowolony.
Czy mogłeś skoczyć lepiej?

D. K. :Tak, gdyby jeszcze wiatr wiał pod narty, to może byłby rekord skoczni:).

Sz. P. : Czy, jakbyś mógł się cofnąć do tego skoku, to chciałbyś coś zmienić?

D. K. :Tak, chciałbym zmienić to, żeby szybciej ustawić sylwetkę w trakcie lotu.

Sz. P. :Czy doda pan coś od siebie?

D. K. :Chcę dodać tylko to, że bardzo jestem zadowolony ze wszystkich skoczków.

Sz. P. :Do widzenia.

D. K. :Do widzenia

Wiktor Nowacki



Ciekawostki ze Świata sportu

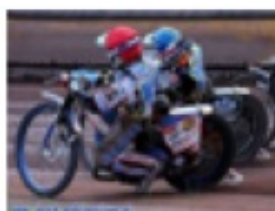
- 1 Czy wiesz, że najdłuższa gra w szachy może zająć nawet 5949 ruchów, podczas jednego meczu?
- 2 Czy wiesz, że elementy tańca występują w wielu dyscyplinach sportu? Głównie w łyżwiarstwie figurowym, pływaniu synchronicznym i gimnastyce artystycznej.
- 3 Najwięcej złotych medali trafia do Kenijczyków w biegu na 800 metrów. Jest ich niecałe 5 milionów.



- 4 Już 15300 lat temu w jaskini Lascaux można znaleźć malowidła, które dowodzą, że już wtedy ludzie uwielbiali męczyć się dla przyjemności.
- 5 Ostatni medal Olimpijski był w pełni stworzony ze złota w 1912 roku. Dzisiejsze złote medale olimpijskie stworzone są z 93% srebra, 6% miedzi

zaledwie 1% złota. Za zwycięstwo otrzymuje się medal nie złoty, a pozłacany.

- 6 Przeciętna piłka do golfa ma ok. 336 wgnieceń.
- 7 Filipiny, wzięły udział w 20 igrzyskach olimpijskich jednak, na ani jednym nie zdobyły one złotego medalu.
- 8 Na pierwszych igrzyskach olimpijskich, zwycięzcy nagradzani byli srebrnymi medalami, a nie złotymi.
- 9 Czy wiesz, że Chińczycy zdobyli pierwszy medal olimpijski w 1984 roku, a w 2008 roku zdobyli oni aż 100 medali?
- 10 Od 1969 roku, rekord skoku w dal mężczyzna zmienił się tylko jeden raz. Zatem, jak widać bardzo trudno jest osiągnąć olimpijski wynik skoku w dal.



- 11 Grecja to jedyne państwo, które we wszystkich igrzyskach korzystało z własnej flagi.

12 Czy wiesz, że motocykl żużlowy, tak naprawdę nie jest rasowym motocyklem? To składak złożony z różnych podzespołów od różnych firm, jest wart 40 tysięcy złotych.

- 13 Igrzyska olimpijskie odbyły się w państwach, które już dzisiaj nie istnieją. Było tak aż 3 razy.

Zuzia Skarbek

FIFA 20 - Recenzja

FIFA 20 – komputerowa gra sportowa podejmująca tematykę piłki nożnej, stworzona przez studio EA Sports. Jest to dwudziesta siódma część piłkarskiej serii FIFA. Premiera gry odbyła się 27 września 2019 roku, natomiast pierwsza gra z tej serii została wydana w 1994 roku. Po raz drugi w historii serii gier FIFA gracze mają możliwość zagrania licencjonowanych meczów w oprawie Ligi Mistrzów UEFA, Ligi Europy UEFA oraz Superpucharu Europy UEFA. Po raz pierwszy w 25-letniej historii serii zabraknie licencji włoskiego zespołu Juventus F.C, który poinformował o sprzedaży na wyłączność licencyjnych praw konkurencyjnej firmie Konami, twórcy gry Pro Evolution Soccer. Zgodnie z nową umową licencyjną FIFA 20 nie może korzystać z herbu, stroju, a także traci możliwość użycia modelu stadionu zespołu Juventus – Allianz Stadium. Prawa licencyjne do zawodników włoskiego zespołu pozostaną bez zmian, ze względu na posiadanie przez EA Sports licencji FIFPro. Zespół Juventus w grze będzie występować pod fikcyjną nazwą – „PiemonteCalcio”. W grze pojawił się też nowy tryb o nazwie „Volta”. W grze dostępne 2 tryby: jednoosobowy i wieloosobowy, co oznacza, że można grać samemu, szlifując swoje umiejętności lub z innymi graczami, by mieć trochę adrenaliny. Gra ta daje możliwość stworzenia własnego zawodnika o indywidualnych umiejętnościach i budowania zespołu swoich marzeń. Możemy wykonywać zadania sezonowe oraz mecze towarzyskie. FIFA zainteresuje wielbicieli piłki nożnej i fanów rywalizacji sportowych. Dostępna jest w wielu językach. Doskonała oprawa wizualna oraz głos komentatorów sportowych - Dariusza Szpakowskiego i Jacka Laskowskiego dostarczą nam dodatkowej frajdy. FIFA 20 jest dostępna na platformach Microsoft Windows, Xbox One, Play Station 4 i Nintendo Switch.

Jak każda gra, ma swoich wielbicieli i krytyków. Ja zdecydowanie należę do tych pierwszych, zwłaszcza kiedy mogę grać z kolegami:)

Filip Lisowski



NASZA REDAKCJA:

PATRYCJA DYLLA – autorka artykułu wstępnego,

ZOSIA MĘCFEL – autorka zestawu porannych ćwiczeń,

NATALIA SEKOWSKA – ekspert od zdrowego żywienia,

ANTONINA DZIURA – reportaż o magicznych miejscach w Chełmcach,

MICHAŁ SZCZEREK – ekspert od sportów zimowych,

AMELIA BUCHCIC – ekspertka od sportów letnich,

WIKTOR NOWACKI – autor wywiadu z Dawidem Kubackim,

ZUZANNA SKARBEEK – ciekawostki ze świata sportu,

FILIP LISOWSKI – autor recenzji gier.