



**ZDROWY KATOLIK,**  
*czyli jak nie popaść w otyłość*



**Erasmus+**

## Jakie są Wasze wrażenia związane z projektem Erasmus+ i zajęciami projektowymi?

Cały program łącznie z zajęciami był bardzo interesujący. Najbardziej podobało mi się wyjście na fitness. Jestem bardzo zadowolona, że mogłam brać udział w projekcie, mimo iż nie jechałam na wymianę do żadnego z państw.

**Agnieszka Kozłowska**

Pierwszy raz miałam możliwość integracji z obcokrajowcami. Wymagało to dużo pracy, ale było warto. Można było dowiedzieć się kilku ciekawych rzeczy, poznać kulturę innych państw oraz nauczyć się zasad zdrowego stylu życia. Wszystko to zachęciło mnie do uprawiania sportu. Mogłam również podszlifować język angielski. Było przy tym dużo zabawy i wszyscy lepiej się poznaliśmy.

**Kasia Piecuch**

Spośród wszystkich zajęć najbardziej podobały mi się te w klubie fitness, ponieważ były ciekawe i wyczerpujące.

**Kuba Twardzik**

Mnie najbardziej się podobało na basenie i w klubie fitness. Mielśmy okazję trochę poćwiczyć oraz dowiedzieć się, jakie ćwiczenia powinniśmy wykonywać w domu i co należy jeść, żeby utrzymać dobrą formę albo schudnąć.

**Weronika Szaforz**

Było super! Dzięki projektowi Erasmus+ zawiązałam nowe przyjaźnie i poznałam wielu ciekawych ludzi. Zajęcia do projektu pomogły mi w zdobyciu wiedzy na temat zdrowego stylu życia, co na pewno jest dla mnie istotne.

**Magda Kocot**

Erasmus to fajna sprawa: zdrowe jedzenie, dobra kondycja! Niestety, osoby które nie chciały się w to bawić, musiały... To mi trochę nie pasowało, ale reszta była w porządku.

**Jan Bujakowski**

## Projekt Erasmust w Szramku

Od września 2014 roku nasza szkoła uczestniczy w projekcie finansowanym ze środków Unii Europejskiej. Znaleźliśmy się w gronie sześciu szkół z różnych części Europy (Hiszpania, Portugalia, Włochy, Litwa, Walia oraz Polska), a całe przedsięwzięcie zostało zaplanowane na trzy lata. Projekt realizują głównie klasy drugie gimnazjum, ale w niektórych zajęciach uczestniczą uczniowie całej szkoły.

Idea projektu o dość długim tytule **Sport as a mean to foster healthy behaviours and allowing equal opportunities** koncentruje się wokół trzech głównych problemów, które mogą spotkać współczesną młodzież: ryzykownych zachowań związanych ze złym odżywianiem, pierwszych kontaktów z używkami (narkotykami, tytoniem czy alkoholem) oraz przyjmowania nietolerancyjnych postaw wobec osób innej rasy czy kultury. W takim ujęciu sport może stać się sposobem na rozwiązywanie problemów nieodpowiedniego odżywiania czy nietolerancji – poprzez wspólne działanie, czy też przez pogłębianie wiedzy na temat zdrowego trybu życia.

Pierwszy rok naszego projektu koncentrował się na zagadnieniach zdrowego odżywiania oraz praktykowania sportu w codziennym życiu. Uczniowie realizowali zadania projektowe związane z poznaniem zasad budowania i stosowania zbilansowanej diety, pokonywana własnych słabości oraz ograniczeń (dość ekscytującą okazała się wyprawa na ściankę wspinaczkową), poznali również podstawowe zasady zdrowego treningu – tu zapadła nam w pamięci wizyta w klubie fitness (poczuliśmy ją również w mięśniach dzień później...). Uczniowie uczestniczyli także w wykładach czy zajęciach w laboratorium – wszystko po to, aby pogłębić swoją świadomość roli sportu i odpowiedniego odżywiania. Tak przygotowane grupy – komitety uczniowskie – wyjechały z wizytą do szkół w Hiszpanii i Portugalii, aby podzielić się nabytymi doświadczeniami. Spotkanie z ludźmi z innego kraju, o odmiennej kulturze, okazało się wyjątkowo cennym doświadczeniem dla młodych ludzi.

Zajęcia towarzyszące realizacji projektu są więc nie tylko zabawą, ale również nauką przez współdziałanie. Chcemy, aby młodzież – uczestnicząc w projekcie – w znaczący sposób pogłębiła swoją wiedzę na temat zdrowego trybu życia, co więcej, aby zmieniła (choć trochę) postawę wobec uprawiania sportu i dbania o siebie.

Za nami dopiero pierwszy rok trwania projektu, a już możemy mówić o niezapomnianych chwilach, związanych przyjaźniach... Liczymy, że kolejne lata okażą się równie bogate w pozytywne treści.

Trzeba zacząć od podstaw...



### Ziemniaczane talarki

Każdy z nas lubi podjadać, szczególnie to, co słodkie i tłuste, czyli – innymi słowy – niezdrowe. Jeśli więc masz wyrzuty sumienia po zjedzeniu całego opakowania chipsów, to jest na to sposób – możesz je zrobić samodzielnie w domu bez dodatku jakichkolwiek sztucznych i szkodliwych składników.

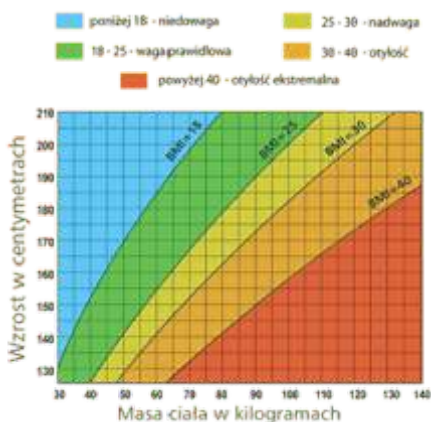
Kluczem do przyrządzenia naprawdę dobrych i chrupiących chipsów jest odpowiednio cienkie pokrojenie ziemniaków. Tak przygotowane talarki należy osuszyć papierowym ręcznikiem, włożyć do rozgrzanego piekarnika i piec do momentu, kiedy zaczną przybierać złoty kolor. I koniec!

Domowe talarki można również zrobić w mikrofalówce, a zamiast ziemniaków – użyć cukinii, buraków lub marchewki.

## BMI – z czym to się je?

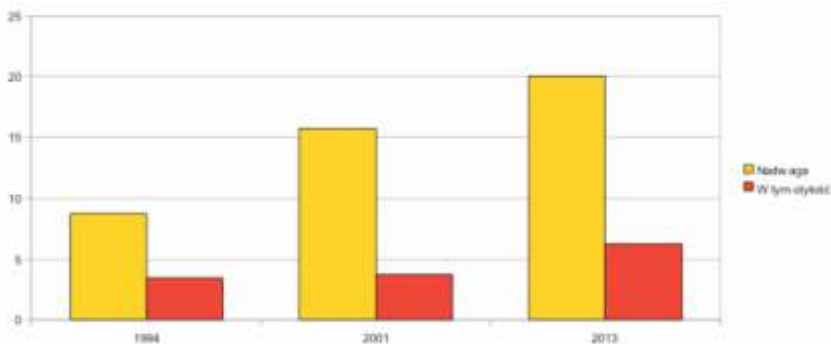
BMI (Body Mass Index) – informuje, czy Twoja waga jest prawidłowa. To wskaźnik określający stan Twojego organizmu (kondycja fizyczna i psychiczna) i podatność na różne schorzenia. Im wyższy wskaźnik BMI, tym większe zagrożenia dla zdrowia i życia. Jest to najprostszy i najdokładniejszy sposób określenia nadwagi, wyliczany z prostego wzoru:

$$BMI = \frac{\text{masa ciała w kg}}{(\text{wzrost w m})^2}$$



Dzienne normy zapotrzebowania na energię:  
Dziewczyny w wieku 13-15 lat – 2450 kcal  
Dziewczyny w wieku 16-18 lat – 2000 kcal  
Chłopcy w wieku 13-15 lat – 2500 kcal  
Chłopcy w wieku 16-18 lat – 3400 kcal

BMI:  
< 18,5 **NIEDOWAGA**  
18,5 – 24,99 **NORMA**  
25,00 – 29,99 **NADWAGA**  
≥ 30,00 **OTYŁOŚĆ**



## Talerz zdrowego żywienia

Codziennie jesteśmy zalewani informacjami oraz reklamami od specjalistów znających się na zdrowym odżywianiu. W mediach możemy natknąć się na co raz to wymyślniejszą dietę-cud czy promocję nowych słodczy niskokalorycznych. Nic dziwnego, że łatwo nam się pogubić w tym „zdrowożywniowym” galimatiasie. Zastanawiamy się, jak prawidłowo powinniśmy się odżywiać?

Jakie dobrać składniki codziennej diety, aby w rezultacie były one dobre dla naszego organizmu i rozwoju? Odpowiedzi na te pytania szukamy w wiarygodnych źródłach oraz jak zawsze wśród znanych autorytetów.

Jednymi z nich są amerykańscy naukowcy Uniwersytetu Harvarda, którzy opublikowali niedawno Talerz Zdrowego Żywienia. Został on stworzony w oparciu o wyniki najnowszych badań naukowych, niezależnie od interesów przemysłu spożywczego. Pokazuje on proporcjonalnie, jaką ilość produktów z danej grupy (warzywa, białka itd.) powinniśmy spożyć dla zachowania zbilansowanej diety. Przedstawienie go w formie talerza sprawiło, że jest prosty, przejrzysty i zrozumiały dla każdego.



Źródło: Harvard School of Public Health | Harvard Medical School  
<http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/>



## Co robiliśmy w Hiszpanii?



Podczas wyjazdu do Hiszpanii z programu Erasmus+ mieliśmy okazję uczestniczyć w wielu zajęciach sportowych. W trakcie pobytu odbyła się lekcja tańca zumbi, a także zorganizowane zostały ćwiczenia terapeutyczne i zajęcia z trenerem piłki nożnej Arsenal London. Z dodatkowych zajęć w wolnym czasie wymienić można wspólną grę w siatkówkę oraz piłkę nożną. Wspólny taniec czy gra zespołowa pomogła nam nawiązać lepszy kontakt z rówieśnikami i sprawiła dużo radości. Naprawdę się nie nudziliśmy!



## Co robiliśmy w Portugalii?



Głównym tematem drugiego wyjazdu z projektu Erasmus+ był sport jako środek w zapobieganiu otyłości i innym chorobom, dlatego od początku wiadomym było, że w położonym w Portugalii Porto czekać nas będzie mnóstwo sportowych aktywności. I tak już drugiego dnia mieliśmy okazję do sprawdzenia swoich umiejętności tanecznych. Nauczyliśmy się krótkiego, aczkolwiek bardzo intensywnego i dynamicznego układu tanecznego, który tego samego dnia został przez nas przedstawiony na ulicach Porto. Wszystko miało służyć promowaniu zdrowego stylu życia i zapobieganiu otyłości. W środę natomiast wyjechaliśmy na lokalny stadion piłkarski, gdzie mogliśmy się zmierzyć w turnieju piłki nożnej z naszymi portugalskimi kolegami. Niestety, okazało się, że znacznie przewyższają nas w umiejętności kopania piłki, bo przegraliśmy dosyć wyraźnie. W międzyczasie mogliśmy też korzystać ze szkolnej sali gimnastycznej – niektórzy z nas wybrali grę w kosza, inni zaś rozgrywali krótkie mecze w badmintonie. W czwartek udaliśmy się do Fao, gdzie najpierw spacerowaliśmy wzdłuż urokliwego wybrzeża Atlantyku, a później uczestniczyliśmy w rozmaitych sportach plażowych, takich jak mini piłka nożna, siatkówka plażowa oraz rugby. Większość z nas miała też okazję do zanurzenia się w wodach oceanu. Piątek, czyli dzień ostatni, również upłynął nam pod znakiem sportu. Poszliśmy do parku w Santo Tirso, gdzie chętni mogli uczestniczyć w zajęciach na ścianie wspinaczkowej oraz mieli okazję do nauczenia się orientacji w terenie. Wszystkie te aktywności spełniły zamierzony przez organizatorów cel: zachęciły nas do dbania o swoją kondycję oraz pokazały, że sport to nie tylko pot i wyzwanie, ale też źródło satysfakcji i zabawy.



## Zdrowiej, czyli... wolniej!

Żyjemy w świecie pełnym niedoskonałości i na wiele z nich nie mamy żadnego wpływu. Można tu wymieniać w nieskończoność, ale ja pragnę skupić się dzisiaj tylko na jednej z nich.

Wszyscy mamy świadomość, jak wielu ludzi codziennie umiera na przeróżne choroby. Często zastanawiamy się, dlaczego tak właśnie jest. Powodem mogą być problemy genetyczne towarzyszące człowiekowi od urodzenia, lecz bardziej zaskakujące są te, które odkrywamy nagle, bez jakichś konkretnych przyczyn.

Wiem, że to może zabrzmieć nieco dziwnie, ale na wiele rzeczy z tym związanych wpływa nasz sposób życia i nasze odżywianie (oczywiście, nie we wszystkich przypadkach). Mam na myśli to, że nie zastanawiamy się nawet, co jemy. Brakuje nam czasu na uświadomienie sobie, jakie śmieci wrzucamy w siebie każdego dnia. W dzisiejszych czasach trzeba naprawdę się postarać, żeby znaleźć coś zdrowego i smacznego. Nawet owoce i warzywa, które wydają się nam zdrowe, często są opryskiwane różnymi środkami chemicznymi.

Zdaję sobie sprawę, że ciężko jest nagle zmienić tryb i przyzwyczajenia w swoim życiu. Ciągły brak czasu nie pozwala nam na to, ale proponuję zacząć od naprawdę prostej rzeczy – od spożywania naszych posiłków... wolniej. Jest to naprawdę istotne, ponieważ żołądkowi z pewnością lepiej się trawi kromkę chleba przeżutą 37 razy (tyle powinno się gryźć każdy kęs) – to dużo, ale zawsze można po prostu jeść „dokładniej”. Kolejnym punktem jest spożywanie pięciu posiłków dziennie – wierzę, że mimo trudności znajdziemy na to czas. Nasza linia też się zmieni, szczególnie gdy będziemy stosować zasadę przyjmowania pokarmów „mało, ale często” :-)

Przejdźmy teraz do chyba najtrudniejszej sprawy – jakości pożywienia. Oczywiście, najlepszym rozwiązaniem jest kupowanie serów, mięsa, mleka itd. bezpośrednio z zaufanego gospodarstwa, o którym wiemy, że wykorzystuje produkty naturalne. Zdaję sobie jednak sprawę, że nie jest to takie proste, dlatego zachęcam, aby robiąc zakupy żywnościowe w normalnych sklepach, zwracać uwagę na skład i jakość nabywanego towaru. Uważam, że lepiej kupować na przykład ciemne pieczywo, mleko w butelkach, sezonowe owoce... Jeśli chcesz wiedzieć, dlaczego, to zapraszam na różne strony internetowe – wystarczy tylko kilka chwil szukania, a na pewno coś wartościowego się znajdzie!

Na zakończenie chciałabym powiedzieć, że zdrowe odżywianie będzie nas kosztowało trochę więcej niż to dotychczasowe, ale uwierzcie mi – naprawdę warto podjąć ten trud, jeśli nie chcemy skończyć jak spora część naszego coraz bardziej otyłego społeczeństwa.

## A co między wyjazdami?



### PRZED WYJAZDEM DO HISZPANII:

1. malowaliśmy logo na koszulkach – to wcale nie takie trudne!
2. konstruowaliśmy piramidy żywieniowe – bo grunt to wiedza o podstawach żywienia,
3. zorganizowaliśmy debatę oksfordzką – dyskusja była gorąca,
4. nauczyliśmy się, jak przygotować smaczne i zdrowe kanapki – mniem... palce lizać!
5. wzięliśmy udział w zajęciach na UŚ – znajomość chemii faktycznie może być przydatna w kuchni,
6. uczestniczyliśmy w spotkaniu z dietetykiem nt. projektowania zbilansowanej diety,
7. odbyliśmy trening fitness w szkole – uf, nie było to łatwe zadanie.

### PRZED WYJAZDEM DO PORTUGALII:

1. odwiedziliśmy klub fitness – zajęcia były bardzo pouczające i równie wyczerpujące,
2. pokonywaliśmy własny strach na ścianie wspinaczkowej pod okiem wybitnego himalaisty,
3. mieliśmy zajęcia z ekspertem od zdrowego odżywiania,
4. odbyliśmy trening na pływalni – zabawy było co nie miara,
5. uczestniczyliśmy w wieczorze filmowym – dyskusja była bardzo ożywiona,
6. złożyliśmy wizytę dzieciom w przedszkolu – wystąpić w roli ekspertów od zdrowego żywienia okazało się nie lada wyzwaniem,
7. na pikniku szkolnym mieliśmy okazję pobiegać, pojeździć na rolnkach, a nawet zgłębić tajniki nordic walking.





ÓŁ SZKÓŁ

ESPÓŁ SZK



ZESPÓŁ

KICHA  
MKA