PAŹDZIERNIK

W październiku obchodziliśmy **Światowy Dzień Uśmiechu**.

Uśmiechamy się do siebie na co dzień i mówmy sobie miłe słowa. Uśmiech poprawia humor, jest najstarszym uniwersalnym językiem i wyjątkowo skutecznym lekarstwem. Uczmy się jak radzić sobie ze stresem w czasie pandemii i w pogoni za dobrymi ocenami, stosując techniki relaksacyjne i ćwiczenia oddechowe.

Klasa 3a

Klasa 3b

W październiku obchodziliśmy również Światowy Dzień Owsianki.

Dzień ten wymyśliła szkocka organizacja charytatywna pomagająca biednym dzieciom oraz sierotom. Klasy młodsze poznawały smak owsianki przygotowanej wspólnie z mamą, a starsze przyrządzały owsiankę samodzielnie i rywalizowały w konkursie „Przepis na najlepszą owsiankę”.

Nikola Selwa, Tomasz Selwa kl. 3b

Jakub Fila kl. 3b

Julianna Wożniak kl. 3b

Zwycięzcami konkursu kl. IV- VIII na najlepszy przepis owsianki zostali:

Karolina Koneczna z klasy V a

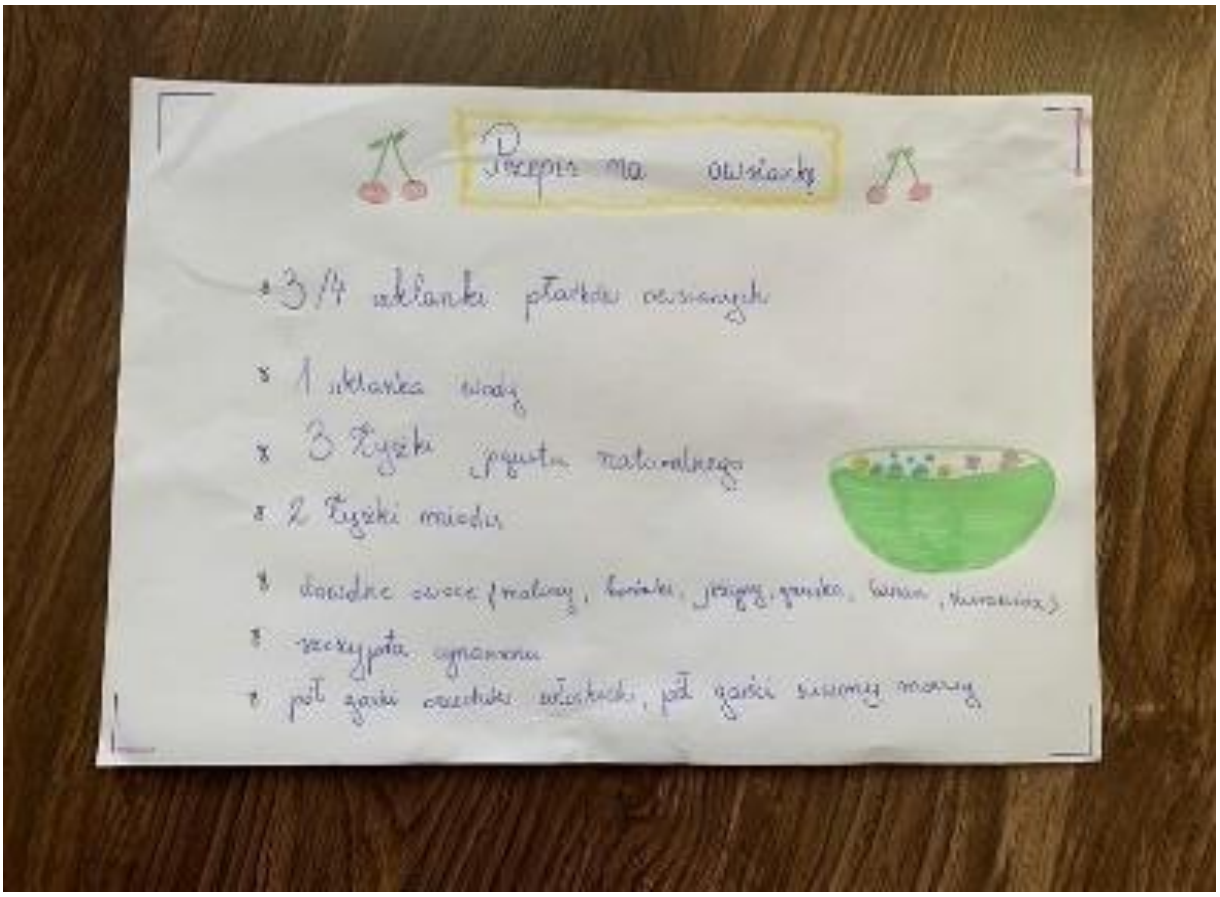
Owsianka z owocami
Składniki:
-płatki owsiane
-mleko
-jabłko
-banan
-gruszka
-mandarynka
-suszona malina i żurawina
Wykonanie:
1. Weź miskę i wsyp płatki owsiane, suszone maliny i żurawinę
2. Zalej wszystko gorącym mlekiem i mieszaj przez 1 min.
3. Odczekaj 3 minuty.
4. Pokrój jabłko w kosteczki, a banana na plasterki.
5. Obierz gruszkę i mandarynkę. 6.Pokrój gruszkę i dodaj do owsianki.
7. Dodaj cząstki mandarynki
8. Smacznie zajadaj

Julia Szeliga
Przepis: 80 g gruszki, pokrojonej na kawałki 20g bananów 90g wody i 1 łyżka oliwy z oliwek, na koniec posypać rodzynkami.

Wiktorii Kołtun z klasy V b
Owsianka bananowo gruszkowa

Składniki: płatki owsiane, mleko 0,5 L, kiwi, maliny, mandarynki, pestki dyni.
Przygotowanie:
Do 0,5 l gotującego się mleka wsypać 2/4 szklanki płatków owsianych. Dodać dwie łyżki miodu. Gotować przez ok. 5 min. Od czasu do czasu mieszać. Po ugotowaniu odstawić na minutę. Następnie udekorować kiwi, mandarynką, malinami oraz pestkami z dyni i orzechami.

Julia Brodzik z klasy V a



Jakub Pasławski z klasy V b

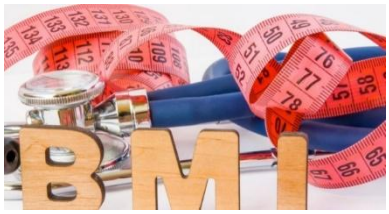
Składniki: Owsianka z jabłkiem i cynamonem. Posypana orzechami i rodzynkami. Polana miodem.😀

Owsianka Justyny Kogut z klasy V a

Składniki: 5 łyżeczek płatków owsianych ,jogurt, kakao, banan, migdały ,rodzynki.

W październiku obchodziliśmy również Dzień Walki z Otyłością.

Od 20-22 października robiliśmy pyszne sałatkę owocowe i warzywne, korzystając z przepisów naszej Szkolnej Książki Kucharskiej. Dodawaliśmy do tego ruch, co gwarantowało nam zachowanie szczupłej sylwetki, a co za tym idzie pełni zdrowia.



Sprawdzaliśmy też, czy nasza masa ciała jest prawidłowa korzystając z narzędzia, którym jest kalkulator **BMI** (Body Mass Index), czyli indeks masy ciała. Wzoru do obliczeń wskaźnika dla dzieci i dorosłych szukaliśmy tutaj:

https://www.odzywianie.info.pl/kalkulatory-zywieniowe/kalkulator-bmi-dla-dzieci-i-mlodzieży

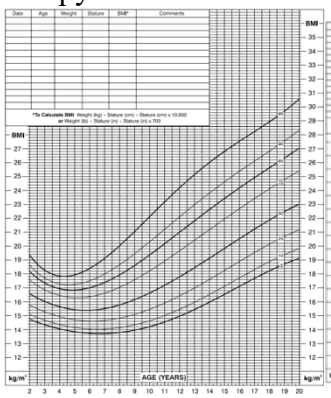
http://akademiazdrowegozywienia.com.pl/kalkulator

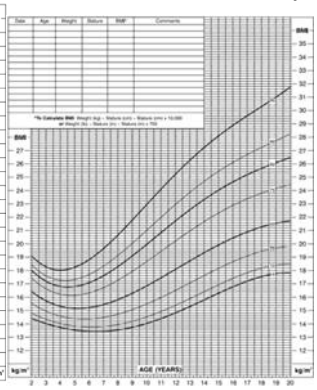
Dowiedzieliśmy się, dlaczego obliczamy inaczej niż u dorosłych?

Obliczanie wskaźnika masy ciała za pomocą **kalkulatora BMI dla dzieci i młodzieży** odbywa się podobnie jak w przypadku dorosłych, jednakże interpretacja wyników jest bardziej skomplikowana. Standardowo BMI jest wyliczane z prostego wzoru, w którym masa ciała w kilogramach dzielona jest przez wzrost w metrach podniesiony do potęgi drugiej. Obliczanie BMI dzieci, nastolatków i młodzieży jest zależne od wieku i płci, podczas gdy dla dorosłych jest niezależne od tych czynników.
Skład masy ciała, wzrost i wiek dziewczynek i chłopców podlega ciągłym zmianom, dlatego opierając się na formule obliczania BMI dla dorosłych możemy otrzymać niezbyt dokładne wyniki, dlatego też naukowcy opracowali specjalne wskaźniki dla dzieci i młodzieży z podziałem na płeć - tzw. per(centyle), znajdują one zastosowanie dla osób w wieku 2-20 lat.

Do dokładnej interpretacji wyników dla dzieci i młodzieży w wieku 2 - 20 lat, służą siatki percentylowe .

chłopy w wieku 2 - 20 lat: dziewczęta w wieku 2 - 20 lat:





Interpretacja wyników

- znaczny niedobór masy ciała – BMI równe i poniżej 3. centyla,
- niedobór masy ciała – BMI w przedziale 3.–10. centyla,
- prawidłowa masa ciała z tendencją do szczupłości – BMI w przedziale 10.–25. centyla,
- prawidłowa masa ciała – BMI w przedziale 25.–75. centyla (tzw. wąska norma obejmująca 50% populacji),
- prawidłowa masa ciała z tendencją do nadwagi –
- BMI w przedziale 75.–90. centyla (tzw. szeroka norma obejmująca 80% populacji),
- nadwaga – BMI w przedziale 90.–97. centyla,
- otyłość – BMI równe i powyżej 97. centyla.

Zły wynik. Co dalej? Gdy dziecko ma za wysoki wskaźnik BMI jak na swój wiek i swoją płeć, dalszą ocenę powinien przeprowadzić lekarz. Ocena ta może obejmować pomiar grubości fałdy skórnej, ocenę prowadzonej diety i nawyków żywieniowych, aktywności fizycznej. Jeśli wynik nastolatka jest wysoki, warto rozważyć **konsultacje z dietetykiem orazzmianę nastawienia do aktywności fizycznej i sportu**.

W październiku dbaliśmy również o **naszą aktywność ruchową,** aktywne spędzanie czasu niezależnie od pogody.

„Dzień ciszy” to akcja propagująca chwile ciszy, która trwa przez cały rok.

W naszej szkolnej bibliotece można odpocząć podczas cichych przerw. Staramy się pomilczeć, wyciszyć, bo każdy z nas wie, jak negatywnie wpływa hałas na nasz organizm.