

NIE TYLKO DLA SPORTOWCÓW

Nagrody edukacyjno-motywacyjne za szczególne osiągnięcia



Na XXXIX sesji Rady Powiatu w Ostreszowie wręczono nagrody starosty, za szczególne osiągnięcia naukowe, artystyczne oraz sportowe w roku szkolnym 2016/2017. Nagrody o charakterze edukacyjno-motywacyjnym otrzymało 31 uczniów ostrzeszowskich szkół średnich: Zespołu Szkół nr 1, Zespołu Szkół nr 2 oraz I Liceum Ogólnokształcącego.

ZA OSIĄGNIĘCIA SPORTOWE

I Liceum Ogólnokształcące:
Karol Karbowski, Małgorzata Bacik, Dominika Bochyńska, Patrycja Babarowska, Karolina Gałka, Mateusz Bacik, Wojciech Oleszowski, Marta Mazur.

Zespół Szkół nr 1:

Kacper Jastrzębski, Martyna Lubojańska, Kacper Światoń, Martyna Wróbel,

Daria Ramirez-Paszek, Kamil Kaźmierczak.

ZA OSIĄGNIĘCIA NAUKOWE

I Liceum Ogólnokształcące:

Mikołaj Grabarczyk, Konrad Kordylasiński, Maciej Wajeroski, Sławomir Klara, Błażej Kamiński, Adrianna Plichta, Konrad Wieczorek, Jacek Stachurski, Zuzanna Chudek.

Zespół Szkół nr 1:

Patrycja Karwik, Aleksandra Kłobuszewska, Aleksandra Kusza, Marlena Przybył.

Zespół Szkół nr 2:

Adrian Szwarz, Dawid Podjuk, Ilona Domagała.

ZA OSIĄGNIĘCIA ARTYSTYCZNE

Amelia Dolata - **Zespół Szkół nr 2**

Rok 2018 / MMXVIII

Rok 2018 ogłoszono

- Rokiem Jubileuszu 100-lecia Odzyskania przez Polskę Niepodległości
- Rokiem Ireny Sendlerowej (w 10. rocznicę śmierci)
- Rokiem Powstania Wielkopolskiego
- Rokiem abp. Ignacego Tokarczuka (w 100. rocznicę urodzin)
- Rokiem Jubileuszu Konfederacji Barskiej (w 250. rocznicę zawiązania Konfederacji)
- Rokiem Praw Kobiet (w 100. rocznicę przyznania Polkom praw wyborczych)
- Rokiem Zbigniewa Herberta

Spodziewane wydarzenia

- 8-12 maja - 63. Konkurs Piosenki Eurowizji w Portugalii.
- Listopad - w Polsce odbędą się wybory samorządowe.

Spodziewane wydarzenia sportowe

- 30 grudnia - 7 stycznia - 12. edycja Tour de Ski.
- 11-14 stycznia - 9. Mistrzostwa Świata w Bandy Kobiet w Chengde.
- 28 stycznia-4 lutego - 114. Mistrzostwa Świata w Kolarstwie Torowym w Apeldoorn.
- 9-25 lutego - XXIII Zimowe Igrzyska Olimpijskie w koreańskim Pjongangu.**
- 1-4 marca - 17. Halowe Mistrzostwa Świata w Lekkoatletyce w Birmingham.
- 19-25 marca - 107. Mistrzostwa Świata w Łyżwiarstwie Figurowym w Mediolanie.
- 20-25 marca - 69. Mistrzostwa Europy w Zapasach w Kaspjisku.
- 21-28 kwietnia - Mistrzostwa Świata par mieszanych w curlingu w Östersund.

- 26-29 kwietnia - 32. Mistrzostwa Europy w Judo w Tel Awiwie.
- 4-20 maja - 82. Mistrzostwa Świata w Hokeju na Lodzie elity mężczyzn w Danii.
- 4-27 maja - 101. edycja Kolarskiego Wyścigu Giro d'Italia.
- 20-27 maja - 30. edycja Pucharu Thomasa i Ubera, czyli Drużynowych Mistrzostw Świata w Badmintonie Mężczyzn i Kobiet w Bangkoku.
- 14 czerwca-15 lipca - 21. Mistrzostwa Świata w Piłce Nożnej w Rosji.**
- 20-22 lipca - 17. edycja Pucharu Świata w Rugby Sevens w San Francisco.
- 7-29 lipca - 105. edycja kolarskiego wyścigu Tour de France.
- 1. edycja Li Narodów UEFA
- 1-12 sierpnia - 34. Mistrzostwa Europy w Pływaniu w Edynburgu i Glasgow.
- 7-12 sierpnia - 24. Mistrzostwa Europy w Lekkoatletyce w Berlinie.

- 27-1 września - 25. Mistrzostwa Europy w Łucznicztwie w Legnicy.
- 10-30 września - 19. Mistrzostwa Świata w Piłce Siatkowej Mężczyzn we Włoszech i Bułgarii.
- 22-30 września - 18. Mistrzostwa Świata w Koszykówce Kobiet w Hiszpanii; 91. Mistrzostwa Świata w Kolarstwie Szosowym w Innsbrucku.
- 29 września-20 października - 18. Mistrzostwa Świata w Piłce Siatkowej Kobiet w Japonii.

Pełnie Księżycy

- 2 stycznia (03:24)
- 31 stycznia (14:27)
- 31 stycznia - całkowite zaćmienie Księżycy (1,321) - widoczne przy wschodzie Księżycy).
- 2 marca (01:51)
- 31 marca (14:37)
- 25 marca - zmiana czasu z środkowoeuropejskiego (CET) na czas wschodnioeuropejski letni (CEST) (2:00 na 3:00)
- 30 kwietnia (02:58)

- 29 maja (16:20)
- 28 czerwca (06:53)
- 27 lipca (22:20)
- 27 lipca - całkowite zaćmienie Księżycy: 1^h44^m (najdłuższe zaćmienie Księżycy w obecnym stuleciu)
- 26 sierpnia (13:56)
- 25 września (04:53)
- 24 października (06:39)
- 23 listopada (08:34)
- 22 grudnia (18:49)

Święta ruchome

- Tłusty czwartek: 8 lutego
- Ostatki: 13 lutego
- Popielec: 14 lutego
- Niedziela Palmowa: 25 marca
- Wielki Czwartek: 29 marca
- Wielki Piątek: 30 marca
- Wielka Sobota: 31 marca
- Wielkanoc: 1 kwietnia
- Poniedziałek Wielkanocny: 2 kwietnia
- Wniebowstąpienie Pańskie: 10 maja
- Zesłanie Ducha Świętego: 20 maja
- Boże Ciało: 31 maja

DIETA

GIEKAWOSTKI, INFORMACJE, ANEGDOTKI

TRENING ZIMĄ

Mroźne zimowe dni tylko nie-licznym kojarzą się z aktywnym stylem życia. **Pozą wąską grupą mięśniową, poza wzmocnieniem, większość osób, niczym niedziadki, zapada w kilkumiesięczny letarg i budzi się dopiero na wiosnę z dodatkowym bagażem kilogramów, bladą cerą, kiepską kondycją i nie najlepszym samopoczuciem. Tymczasem zima wcale nie musi sprzyjać infekcjom wirusowym, nadwadze czy depresjom. Wystarczy kilkadziesiąt minut codziennej porcji ruchu na świeżym powietrzu, by w doskonałym zdrowiu przeetrwać tę trudną porę roku.**

Wbrew panującym poglądom, mroźna zimowa aura stwarza doskonałe warunki dla pracy nad swoją sylwetką oraz kondycją fizyczną i psychiczną. Nie „wykręcajmy się” krótkimi dniami, niską temperaturą, zaspami dniami czy oblodzonym chodnikiem. Zastanówmy się raczej nad tym, jak pokonać sezonowe niedogodności i skutecznie ruszyć w drogę po zdrowie, szczupłe ciało i reżęki umysł.

Dlaczego zima korzystna?

Powodów jest wiele. Niska temperatura powietrza sprawia, że później odczuwamy zmęczenie, w efekcie czego jesteśmy w stanie wykonać dłuższy i bardziej efektywny wysiłek. Mniej doskwiera nam uczucie nadmiernej potliwości, a wychładzany organizm znacznie skuteczniej wydatkuje kalorie. Zima może więc doskonale sprzyjać redukcji masy tłuszczowej ciała. Obniżona temperatura otoczenia sprzyja także poprawie

samopoczucia, dodaje energii i sił witalnych. Ponadto zimno doskonale poprawia ukrwienie skóry, wygładza ją i nadaje blasku. Jest więc skutecznym elementem profilaktycznym w walce z cellulitem.

Wysiłek w mroźne zimowe dni doskonale wspomaga nasz układ immunologiczny oraz kondycję psychoruchową. Organizm, zachęcany do pracy mięśniowej w mniej przyjaznych warunkach, musi zwiększać czujność i aktywność komórek obronnych, które skuteczniej chronią nas przed infekcjami bakteryjnymi i wirusowymi. Poprawie ulega także praca serca i układu krążenia.

Sprawnie działający system krwionośny transportuje więcej krwi do mózgu, dostarczając tym samym więcej tlenu do szarych komórek. W mózgu wytwarzane są także endorfiny - substancje, które działają uspokajająco, wpływają na poprawę nastroju oraz przeciwdziałają czynnikom depresyjnym. Systematycznie stosowany wysiłek poprawia tolerancję na glukozę oraz obniża zawartość insuliny. W tym okresie również aktywność fizyczna wpływa równie korzystnie na obniżenie zawartości wolnych rodników i nadtlenków lipidowych we krwi, co hamuje procesy starzenia i pozwala utrzymać dobry stan zdrowia.

Zwróć uwagę na ubiór

Nieprzyjaznych warunków atmosferycznych nie należy ignorować. W mroźne dni ciało powinno być bardzo starannie chronione przed nadmiernym oziębieniem. Szczególnie istotna jest ochrona stóp, kolan, a także głowy, przez którą ucieka prawie 70% ciepła produkowanego przez

organizm. Ubierać należy się warstwowo. Korzystniej założyć więc trzy koszulki niż jedną bluzę. Tak zwany ubiór „na cebulkę” efektywnej zatrzymuje ciepło, gdyż pomiędzy poszczególnymi warstwami odzienia tworzy się warstwa izolującego powietrza. Przy niskiej temperaturze na sam wierzchołku warto założyć nieprzewiewną bluzę lub kurtkę, która wprawdzie ogranicza wentylację, ale za to chroni przed działaniem ostrego i lodowatego wiatru. Panowie, przy dużym mrozie, powinni dodatkowo także chronić kroczce. Ważnym elementem ubioru jest szalik szczelnie okalający szyję oraz ciepła, wełniana czapka. Obuwie powinno być wysokie za kostki, o dobrze profilowanych podeszwach. W obrębie palców powinno być trochę luzu, co zapewni odpowiednie ukrwienie stopy, a znajdujące się w nich powietrze stanowi naturalną izolację cieplną.

Polecany spacer

Szczególnie tym osobom, których kondycja fizyczna nie jest na tyle wysoka, by sprostać bardziej aktywnym formom wysiłku jak na przykład bieg, który zimą należy dla bardziej wytrwałego sportowca może wiązać się z ryzykiem odniesienia kontuzji. Chodzenie to najprostsza, najbezpieczniejsza i najbardziej efektywna forma ruchu w okresie zimowym. Jednak intensywność marszu treningowego nie może przypominać niedzielnego spaceru po mieście. Chód musi być zwany, energiczny, wykonany w jednostajnym tempie przynajmniej przez 40-60 minut. Wtedy możemy być pewni, że włożony trud i wysiłek nie poszedł na marne, lecz został należyście spożytkowany na poczet poprawy

naszej kondycji, samopoczucia i redukcji zbędnych kilogramów. Energiczny marsz pozwala także skutecznie kształtować mięśnie ud, pośladków i częściowo brzucha. W czasie spaceru należy zwracać uwagę na prawidłowy oddech, gdyż w warunkach niskich temperatur gardło jest dość mocno narażone na działanie zimna. Wdychane powietrze warto częściowo ogrzać, np. osłaniając usta szalikiem lub golfem, względnie dociskając podczas wdechu język do podniebienia.

Zimą także można biegać

Pod warunkiem, że nie jest się nowicjuszem i ma się za sobą już pewien staż treningowy. Trening biegowy w okresie zimowym, ze względu na trudne warunki atmosferyczne, powinien charakteryzować się mniejszą intensywnością, ale za to dłuższym czasem trwania. Oznacza to, że biegamy więcej dystansów, ale w znacznie wolniejszym tempie. Nie należy tutaj zwracać zbytniej uwagi na czas pokonywania trasy biegowej. Zima ma służyć jedynie podtrzymaniu wypracowanych efektów. Biegać powinniśmy w terenie leśnym, po bocznych ścieżkach lub trasach usianych pagórkami. Pozwoli to ogólny trening tlenowy wzbogacić również o elementy wytrzymałości siłowej. Unikać należy twardych, oblodzonych nawierzchni, gdyż stwarza to nie tylko ryzyko bezpośredniego odniesienia urazu na skutek poślizgnięcia, ale także przyciążenia się do znacznego obciążenia stawu skokowego i kolanowego.

Zimowa dieta

W okresie zimowym nie warto się przejadać. Posiłki powinny być częstsze, ale mniejsze objętościowo. Unikać należy potraw tłustych i wysokokalorycznych, a w zamian urozmaicać dietę produktami pełnoziarnistymi (pieczywo razowe, kasze, ciemny ryż, itp.) oraz chudym mlekiem i produktami mlecznymi.

Zimą powinniśmy także spożywać jak najmniej produktów smażonych i zawierających wysokotę tłuszczową, bowiem dieta wysokotłuszczowa zakłóca pracę komórek obronnych. Dozwolona ilość tłuszczu powinna pochodzić głównie z olejów roślinnych oraz produkowanych na ich bazie margaryn miodkowych. Produkty te zawierają cenne dla naszego organizmu kwasy tłuszczowe NNKT, które są niezbędne dla prawidłowej pracy układu odpornościowego. Zamiast mięsa w diecie powinny dominować ryby morskie, które są źródłem kwasów tłuszczowych omega-3, zapobiegających nie tylko obniżeniu odporności, ale także przeciwdziałających chorobom układu krążenia, cukrzycy, chorobom nerek i nowotworom. Osoby ze skłonnością do nadciśnienia ograniczać powinny sól i spożywać więcej produktów bogatych w potas jak: szpinak, ziemniaki, sok pomidorowy. Szezanowe i niedobory witamin i składników mineralnych należy uzupełniać poprzez wypijanie większej ilości soków owocowo-warzywnych. Aby pokryć zimą wzmożone zapotrzebowanie na składniki odżywcze, konieczne jest także przyjmowanie dodatkowej suplementacji. W celach profilaktycznych zaleca się szczególnie preparaty wieloskładnikowe, zawierające pełen zestaw witamin i minerałów w ilościach niezbędnych do pokrycia dziennego zapotrzebowania. Na szczególną uwagę zasługują witamina A, E, C, B-kompleks oraz cynk. W okresie nasilonych zajęć ruchowych warto także uwzględnić dodatkowo specjalne napoje izotoniczne, zawierające zestaw najważniejszych minerałów i witamin niezbędnych w regeneracji i wypoczynku.

Piotr Kaźmierczak
dietetyk kliniczny
Poradnia dietetyczna
Ostreszów, ul. Kolejowa 5
przychodnia „Eskulap”