



Autorka: Marta Wiewiórko

Scenariusz lekcji po projekcji filmu *Cały ten cukier* (reż. Damon Gameau, prod. Australia 2014)

Temat zajęć: Wokół problemów z odżywianiem.

Zagadnienia edukacyjne:

- Zdrowy i higieniczny tryb życia – zasady i korzyści;
- Kłopotliwe odżywianie: niedowaga, otyłość, anoreksja i bulimia;
- Eco, bio, GMO – tajemnice stojące za skrótowcami;
- Samodyscyplina – zniewolenie czy rozsądek?

Czas realizacji: 2 godziny lekcyjne

Grupa wiekowa: klasy 7 i 8 szkół podstawowych oraz szkoły ponadpodstawowe

Cele operacyjne:

uczeń/uczennica:

- potrafi opisać zasady i korzyści wynikające ze zdrowego i higienicznego trybu życia,
- potrafi zaprezentować otrzymane wyniki oraz wyciągnąć z nich wnioski,
- rozumie zagadnienia: niedowaga, otyłość, anoreksja i bulimia, potrafi je scharakteryzować, zna różnice pomiędzy nimi oraz umie je rozpoznać,
- rozróżnia pojęcia: eco, bio, GMO, oraz potrafi rozpoznać ich symbol na opakowaniu produktu,
- uczy się współpracować z rówieśnikami w mniejszej grupie,
- potrafi dostrzec argumenty za i przeciw samodyscyplinie,
- umie skonstruować wnioski na podstawie dyskusji.

Formy i metody pracy:

- pogadanka,
- burza mózgów,
- praca w grupach,
- prezentacja,
- dyskusja.

Materiały dydaktyczne:

- wydrukowane załączniki,
- wydrukowane Piramida Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej i Zasady Zdrowego Żywienia – dostępne na stronie <http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-ywienia>

Przygotowanie do zajęć:

- Uczniowie mają do wykonania zadanie domowe. Polega ono na przyjrzeniu się produktom spożywczym w sklepie. Uczniowie mają zwrócić uwagę na produkty, które zawierają napisy lub oznakowanie świadczące o tym, że produkt jest eko, bio lub GMO. Uczniowie mogą przynieść puste opakowania lub ich zdjęcia na lekcję.
- Ponadto uczniowie mają przez 1 wybrany dzień tygodnia (najlepiej zwyczajowy dzień roboczy) oszacować, ile łyżeczek cukru spożyli (przyjmując, że 4g cukru, to 1 łyżeczka). Informację o zawartości cukru uczniowie odnajdą na etykiecie produktu w tabeli wartości odżywczej, gdzie podana jest zawartość węglowodanów ogółem (wyrażona na porcję lub na 100g produktu), jeśli na produkcie istnieje wyszczególnienie „w tym cukry” oznacza to zawartość cukrów prostych (które w nadmiarze mogą źle wpływać na zdrowie).

Przebieg zajęć:

Lekcja 1.

ZDROWY I HIGIENICZNY TRYB ŻYCIA

1. Nauczyciel/-ka rozpoczyna lekcję od zapytania uczniów o ich wrażenia po obejrzeniu filmu *Cały ten cukier*. Pyta również o to, czy spotkali się już z taką postawą względem używania cukru np. w Internecie, literaturze, telewizji czy w radiu? Czy ich codzienny styl życia przypomina bardziej tryb życia bohatera przed projektem czy podczas jego trwania? Uczniowie dzielą się z klasą swoimi obliczeniami tego, ile cukru spożyli w ciągu jednego dnia. Wspólnie porównują i zastanawiają się, czy to dużo, czy mało?

[10 min]

2. **Opcjonalnie:** nauczyciel/-ka może zachęcić uczniów do obejrzenia innych filmów związanych z tematem cukru w diecie, by zobaczyli także inne spojrzenie na ten sam temat. Może również pokazać na lekcji wybrane fragmenty filmów, a następnie omówić je podczas dyskusji. Warto rozważyć zagadnienia:

- Co wynika z filmów? Na jak dużą skalę nadmierna konsumpcja cukru może stanowić problem? Czy jest to problem tylko kilku państw, a może całego świata?
- Jak pokazywane jest w filmach zagrożenie? Czy wykorzystywane są diagramy, rysunki, przykłady, wypowiedzi ekspertów lub wywiady? Jak wzbogacają one naszą wiedzę?
- Jak twórcy próbują nas przekonać do tego, że cukier ma negatywne działanie? Czy to działa?

Przykładowe filmy i materiały wideo związane z tematem niebezpieczeństwa nadkonsumpcji cukru:

- ***Cukier gorszy od tłuszczu***, reż. Cameron Bennett, prod. Nowa Zelandia 2014.
- ***Zabójczy cukier***, reż. Michèle Hozer, Kanada 2015.
- ***Cukier – legalny narkotyk. Jak wyjść z nałogu?***, wykład Katarzyny Lewkowicz-Siejki, dostępny on-line: YouTube – Stowarzyszenie Promocji Zdrowego Stylu Życia „Sięgnij po Zdrowie” – https://www.youtube.com/watch?v=qx_zjlxdT-I
- ***How sugar affect the brain***, lekcja Nicole Aveny z serii TED-Ed, dostępny on-line: YouTube – TED-Ed –

https://www.youtube.com/watch?v=IEXBxijQREo&list=PLjwWkwwXGDL91eiK_U0xXBnAUKDhSCas9

- **Galileo, odcinek 558. Cukrowy eksperyment** – program popularnonaukowy.

3. Nauczyciel/-ka dzieli uczniów na 5 grup. Zadaniem uczniów w grupach jest wypisanie w tabelkę (**załącznik 1**) przynajmniej 3 postawy zgodne oraz 3 niezgodne ze zdrowym i higienicznym trybem życia w obrębie podanych zagadnień.

Przykładowe rozwiązanie:

	ZGODNE ze zdrowym i higienicznym trybem życia	NIEZGODNE ze zdrowym i higienicznym trybem życia
PRACA/NAUKA	Stosowanie sposobów na zrelaksowanie się, wyciszenie, pozwalające na redukcję poziomu stresu podczas przygotowania do ważnych testów i egzaminów.	Chaotyczne wykonywanie obowiązków, bez zaplanowania, pozostawianie najważniejszych zadań na ostatni moment, działanie w dużym stresie, pod presją.
	Regularna nauka, wykonywanie zadań w porze dnia, gdy nasz umysł pracuje najwydajniej (każdy indywidualnie może określić dla siebie taką porę; przeważnie jest to czas między g. 10:00 – 16:00).	Uczenie się lub rozwiązywanie zadań podczas oglądania telewizji. Rozpraszenie uwagi.
ODŻYWIENIE	Regularne spożywanie posiłków. Rozpoczynanie dnia od śniadania.	Częste spożywanie przekąsek np. paluszków, cukierków, chipsów.
	Częste jedzenie warzyw i owoców, po kilka porcji dziennie, z przewagą produktów warzywnych.	Spożywanie dużej ilości cukrów, głównie pod postacią słodzonych napojów gazowanych.
SEN/WYPOCZYNEK	Wstawanie oraz kładzenie się spać o regularnych porach.	Przesiadanie do późna w nocy, nauka po 21:00.
	Zapewnienie minimum 8 h snu na dobę	Nieprzesypianie nocy (co może być niebezpieczne dla prawidłowego funkcjonowania organizmu).
CZAS WOLNY/ROZRYWKA	Stosowanie przerw w nauce, szczególnie cenny aktywny wypoczynek w formie aktywności fizycznej na dworze.	Częste oglądanie telewizji, przesiadywanie przed komputerem i wpatrywanie się w ekran telefonu – w efekcie może to przyczynić się do utrwalania nieprawidłowej postawy ciała, pogorszenia wzroku ponadto nie poprawi to ani naszej koncentracji, ani nie pozwoli wypocząć.

	Spędzanie czasu wolnego w sposób sprawiający radość – realizacja swojego hobby, rozwijanie nowych umiejętności.	Bierny wypoczynek, przesiadywanie w dusznych ciemnych, niewietrzonych pomieszczeniach.
--	---	--

[12 min]

4. Następnie każda z grup otrzymuje po jednym materiale dydaktycznym do opracowania (załącznik 2, 3 lub 4, **Piramidę Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej lub Zasady Zdrowego Żywienia** dostępne na stronie <http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-zywienia>). Uczniowie mają za zadanie zapoznać się z otrzymanym materiałem w obrębie swojej grupy. Przedstawiciele wszystkich grup kolejno prezentują, co udało im się dopisać do tabeli oraz w ciekawy sposób przekazują klasie informacje, które zawarte były w otrzymanych materiałach.

[18 min]

5. Na koniec każda z grup w kilku słowach przedstawia podsumowanie: jakie informacje są według nich najistotniejsze i których prawidłowych zachowań należy przestrzegać w codziennym życiu, by zachować zdrowy i higieniczny tryb życia?

[5 min]

Lekcja 2

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

1. Lekcja zaczyna się od rozmowy z uczniami na temat zagadnień: niedowaga, otyłość, anoreksja i bulimia. Nauczyciel/-ka pyta uczniów o znaczenie pojęć oraz o przykłady objawów. Wypowiedzi uczniów mogą odbywać się na zasadzie burzy mózgów.

Uwaga! Ważne, żeby w trakcie wykonywania zadania nauczyciel/-ka podkreślił(a), że sylwetka jest cechą indywidualną, a jej zmiany nie muszą wiązać się z zaniedbaniami. Każdy niezależnie od wyglądu zasługuje na szacunek. Nikt nie powinien być oceniany po wyglądzie.

Przykładowe wyjaśnienie zagadnień:

Zaburzenia odżywiania są zaburzeniami psychicznymi o poważnych skutkach dla zdrowia fizycznego i psychicznego.

Anoreksja (*anorexia nervosa*) – to inaczej jadłowstręt psychiczny, który jest zespołem chorobowym, prowadzącym do utraty masy ciała. Związany jest z niskim poczuciem własnej wartości, zaburzeniami łaknienia, obsesyjnym zwracaniem uwagi na szczupłą sylwetkę i wypaczonym wyobrażeniu o własnym ciele. Zbyt duży spadek wagi stanowi poważne zagrożenie dla życia i może skończyć się śmiercią. Choroba ta zaczyna się najczęściej w okresie dojrzewania, między trzynastym a piętnastym rokiem życia.

Kryteria rozpoznania anoreksji:

- silny lęk przed przybraniem na wadze lub przed otyłością mimo utrzymującej się rzeczywistej niedowagi,

- zaburzenie sposobu doświadczenia własnej wagi i kształtu ciała – chora(y) pomimo niedowagi widzi siebie jako osobę otyłą,
- u dziewcząt i kobiet: brak przynajmniej trzech kolejnych menstruacji.

Objawy anoreksji:

- ograniczanie jedzenia poprzez wycofanie z jadłospisu niektórych potraw, posiłków lub ograniczanie ilości spożywanych pokarmów,
- drażliwość dotycząca tematu jedzenia, wyglądu i wagi,
- unikanie jedzenia w obecności innych osób, by móc się go pozbyć,
- ukrywanie pokarmów pod talerze, w różnych skrytkach itp.,
- podrzucanie posiłków innym osobom,
- unikanie kontaktu z innymi osobami, szczególnie płci przeciwnej.

Przykładowe skutki anoreksji:

- wychudzone ciało,
- sucha, łuszcząca się skóra,
- na ramionach, nogach i twarzy pojawia się delikatne, meszkowate owłosienie, które może być objawem długotrwałego głodu,
- u dziewcząt i kobiet: brak miesiączki,
- nieprawidłowa praca serca (wolniejsze tętno),
- anemia,
- spadek energii,
- omdlenia,
- nieprawidłowa praca nerek,
- zapalenie wątroby,
- wrzody żołądka,
- zmniejszenie warstwy korowej kości kręgosłupa,
- zapalenie trzustki,
- wzdęcia,
- zaparcia,
- obrzęki dłoni i stóp,
- wypadanie włosów pod pachami i na wżgórku łonowym,
- zwiększona potliwość,
- obniżona ciepłota ciała,
- uczucie zimna,
- łamiące się włosy i paznokcie,
- zaburzenia snu,
- u dziewcząt i kobiet: zmiana wielkości jajników,
- pogorszenie wzroku,
- uszkodzenie struktur mózgowych,
- depresja,
- koncentracja niemal wyłącznie na unikaniu jedzenia.

Bulimia psychiczna (*bulimia nervosa*) – charakteryzuje się występowaniem niekontrolowanych napadów objadania się oraz zachowań mających służyć uniknięciu wzrostu masy ciała takich jak: wymioty, przeczyszczanie się czy głodówki.

Kryteria rozpoznania bulimii:

- powtarzające się sytuacje zjadania wielkiej ilości pożywienia w krótkim czasie,
- poczucie braku kontroli podczas objadania się,
- regularne stosowanie metod mających na celu zapobieganie przyrostowi wagi ciała, takich jak prowokowanie wymiotów, nadużywanie środków przeczyszczających lub moczopędnych, ścisła dieta, głodówka lub bardzo wyczerpujące ćwiczenia fizyczne,
- trwała, przesadna troska o wagę i wymiary ciała.

Symptomy bulimii:

- jedzenie w dużych ilościach, lecz nieprzybieranie na wadze,
- zamykanie się w toalecie natychmiast po posiłku po to, by wymiotować,
- podjadanie w tajemnicy przed innymi (np. w nieznanach okolicznościach znikają z półek słodczyce),
- na grzbietach dłoni widoczne blizny od wywoływania wymiotów,
- powiększone gruczoły ślinowe,
- objadanie się wysoko kalorycznym pożywieniem, a następnie wywoływanie środkami farmakologicznymi wymiotów, wypróżnień lub oddawania moczu,
- nadużywanie leków,
- przygnębienie, zmienne nastroje,
- zawroty głowy, omdlenia, skarżenie się na bóle mięśni i gardła,
- zniszczone szkliwo na zębach w wyniku działania kwasów żołądkowych podczas wymiotów, liczne zmiany próchnicowe, ubytki zębów i poważne schorzenia dziąseł.

Powikłania:

- osłabienie,
- nadmierna próchnica zębów,
- chrypka,
- rozdęcie brzucha,
- obrzęki nóg,
- biegunki,
- silne pragnienie,
- duszność, zaburzenia rytmu serca, spadek ciśnienia,
- skurcze mięśni, napady drgawek,
- uszkodzenie gardła, przełyku oraz żołądka,
- powiększenie ślinianek – efekt tzw. twarzy chomika.
- rozstrojenie emocji – bulimii często towarzyszy przygnębienie, ale także impulsywność i zmienność nastrojów,
- zaburzenia miesiączkowania,
- poczucie podporządkowania się jedzeniu – przed rozpoczęciem jedzenia większość chorych odczuwa nerwowość, zaczyna się pocić,
- poczucie samotności w tłumie – choć na pozór osoba doświadczająca bulimii może sprawiać wrażenie osoby towarzyskiej, to naprawdę czuje się bardzo samotna.

Niedowaga – to stan niedoboru masy ciała. Niedowaga jest bardzo ściśle związana z niedożywieniem i obniżoną odpornością. Wśród osób hospitalizowanych niedożywienie może mieć charakter zarówno ilościowy tj. dostarczana w pokarmach energia jest niedostateczna w stosunku do zapotrzebowania (zbyt mała podaż, zaburzenia wchłaniania lub duża utrata energii), jak i jakościowy (niedobory niezbędnych składników metabolicznych, takich jak witaminy, mikroelementy, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe oraz aminokwasy egzogenne).

Powodem niedowagi mogą być np. zły sposób odżywiania i stylu życia, jak również poważne zaburzenia

psychiczne i choroby czy nadużywanie narkotyków. Osoby z niedowagą mogą znajdować się w grupie wyższego ryzyka przedwczesną śmiercią.

Otyłość – jest stanem patologicznego zwiększenia masy tkanki tłuszczowej, prowadzącym do upośledzenia czynności organizmu człowieka w wielu aspektach życia, a co za tym idzie do zwiększonego ryzyka chorobowości i śmiertelności. Otyłość jest szóstym co do ważności czynnikiem ryzyka, odpowiedzialnym za liczbę zgonów na świecie. Zalicza się ją do najważniejszych przewlekłych chorób niezakaźnych, która w obecnej populacji, wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), przybrała postać globalnej epidemii. [Przybylska D., Kurowska M., Przybylski P., *Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej*, „Hygeia Public Health” 2012, nr 47(1)].

[10 min]

2. Nauczyciel/-ka zmienia temat rozmowy na produkty spożywcze. Czy łatwo jest zdrowo się odżywiać? Co to znaczy? Czy producenci żywności pomagają znaleźć odpowiedź na to pytanie poprzez oznakowanie na etykietach produktów?

[2 min]

3. Uczniowie dzielą się swoimi spostrzeżeniami na temat opakowań produktów w sklepach oraz ich oznakowaniu – szczególnie pod kątem oznaczeń: eko, bio i GMO.

[5 min]

4. Do kolejnego zadania nauczyciel/-ka dzieli uczniów na 4 grupy. Każda grupa ma wyznaczyć sekretarza, który będzie notował odpowiedzi. Uczniowie rozwiązują quiz. (**załącznik nr 5 i 6**) Każda podgrupa ma za zadane w ciszy podjąć decyzję co do poprawnego wskazania odpowiedzi dla poszczególnych pytań. Nauczyciel/-ka kolejno czyta na głos pytania, a uczniowie mają za zadanie bezgłośnie przekazywać sekretarzowi grupy odpowiedź, by ten zapisał je na kartce, a jednocześnie by pozostałe grupy nie usłyszały odpowiedzi. Następnie nauczyciel/-ka podaje prawidłowe odpowiedzi, a grupy liczą swoje punkty. Dwie zwycięskie drużyny mają prawo wyboru stanowiska, jakie zajmą w dyskusji na temat: **Samodyscyplina – zniewolenie czy rozsądek?** – patrz: pkt. 5. Pozostałe dwie drużyny zostają przydzielone przez nauczyciela.

[13 min]

5. Uczniowie podzieleni na dwie grupy zajmują stanowisko w sprawie dyskusji: **Samodyscyplina – zniewolenie czy rozsądek?**

Pierwsza grupa broni postawy samodyscypliny w prowadzeniu zdrowego i higienicznego trybu życia jako kwestię zdrowego rozsądku. Natomiast druga grupa ma za zadanie udowodnić, że jest to forma zniewolenia, niepozwalająca czerpać z życia pełnymi garściami.

Nauczyciel przypomina losy bohatera filmu oraz początek lekcji, który dotyczył zaburzeń odżywiania. Uczniowie mają krótką chwilę na zastanowienie nad argumentacją broniącą ich tezy.

Uczniowie biorą udział w dyskusji. Wypowiadają się pojedynczo przedstawiciele grupy, którym po podniesieniu ręki udziela głosu nauczyciel/-ka.

[13 min]

6. Uczniowie wspólnie z nauczycielem/-lką podsumowują dyskusję oraz wyciągają wnioski. Warto, by nauczyciel/-ka zmotywował(a) uczniów do wprowadzenia choć jednego nowego dobrego nawyku zgodnego ze zdrowym i higienicznym trybem życia. Postanowienie zyska większą siłę sprawczą, gdy każdy uczeń wypełni kartkę (**załącznik 7**) i weźmie ją ze sobą do domu.

Przykład uzupełnienia:

Uważaj na swoje myśli, stają się słowami. Uważaj na swoje słowa, stają się czynami. Uważaj na swoje czyny, stają się nawykami. Uważaj na swoje nawyki, stają się charakterem. Uważaj na swój charakter, stajesz się swoim przeznaczeniem.

– Lao Tze

Ja **JAN KOWALSKI**

Podjęmę wyzwanie i przez kolejnych 30 dni postanawiam codziennie:

WSTAWAĆ 15 MIN WCZEŚNIEJ I ĆWICZYĆ GIMNASTYKĘ

[2 min]

Źródła:

1. Mieszczak-Woszczyna D., *Niedowaga - przyczyny i leczenie*, „Medycyna Estetyczna i Anti-Aging” 2009 nr 4.
2. Przybylska D., Kurowska M., Przybylski P., *Otyłość i nadwaga w populacji rozwojowej*, „Hygeia Public Health” 2012, nr 47(1).
3. Żechowski C., *Zaburzenia odżywiania się – problem współczesnej młodzieży*, Ośrodek Rozwoju Edukacji.
4. Żechowski C., *Zaburzenia odżywiania się - problem współczesnej młodzieży*, Ośrodek Rozwoju Edukacji,
5. <http://www.lukasinski.pl/bulimia.pdf>
6. <http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-ywienia>

O autorce:

Marta Wiewiórko – pasjonatka ekologii, zdrowego stylu życia i żywienia. Absolwentka kierunku technologia żywności i żywienia człowieka ze specjalizacją żywienie człowieka na Uniwersytecie Przyrodniczym w Poznaniu. Była instruktorka ZHP, z kilkuletnim doświadczeniem w pracy z młodzieżą. Zawodowo zajmuje się sprzedażą i doradztwem w obszarze zdrowego stylu życia.

Załączniki

Załącznik 1

	ZGODNE ze zdrowym i higienicznym trybem życia	NIEZGODNE ze zdrowym i higienicznym trybem życia
PRACA/ NAUKA		
ODŻYWIANIE		
SEN/ WYPOCZYNEK		
CZAS WOLNY/ ROZRYWKA		

Załącznik 2

Sen – podstawowy stan świadomości, okres odpoczynku i regeneracji organizmu. To stan organizmu charakteryzujący się przyjęciem postawy spoczynku, zaprzestaniem aktywności ruchowej, zmniejszoną reaktywnością na bodźce zewnętrzne i utratą świadomego kontaktu z otoczeniem [Wichniak 2011].

Jak zadbać o zdrowy sen, wg dr hab. N. med. Adama Wichniaka z Poradni Zaburzeń Snu, Ośrodka Medycyny Snu Instytutu Psychiatrii i Neurologii w Warszawie.

Higiena snu to zbiór czynności i zasad, których wykonywanie i przestrzeganie poprawia jego jakość. Poniżej zebrano podstawowe zalecenia dotyczące higieny snu:

Zasady higieny snu

- *ograniczaj czas spędzany w łóżku*
- *nie próbuj zasnąć na siłę*
- *usuń zegarek z zasięgu wzroku w sypialni*
- *zmęcz się fizycznie późnym popołudniem*
- *unikaj kofeiny, nikotyny i alkoholu*
- *prowadź regularny tryb życia*
- *rano wstawaj zawsze o tej samej porze*
- *zjedz kolację*
3 godziny przed snem i ewentualnie lekką przekąskę późnym wieczorem
- *unikaj silnego światła wieczorem i ciemnych pomieszczeń w ciągu dnia*
- *unikaj drzemek w ciągu dnia*

Ponadto istotne jest miejsce spania: ważne by czuć się w nim bezpiecznie, by zapewniało komfort, spokój i odprężenie. Jak podają różne źródła temperatura pomieszczenia do spania powinna mieć od ok 16 do 21°C. Pomieszczenie powinno być wypełnione świeżym powietrzem, zapewniać ciszę i oraz ciemność. Jak podaje Amerykańska fundacja The National Sleep Foundation (NSF) sen osoby dorosłej powinien trwać minimum 6 h, a maksymalnie 9 h.

Załącznik 3

Rola aktywności fizycznej w prawidłowym funkcjonowaniu organizmu wg IŻŻ im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła

Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie wciąż narastającego problemu otyłości. Niski poziom aktywności fizycznej uznawany jest za istotny czynnik zwiększający umieralność ogólną z powodu chorób układu krążenia i nowotworów.

Do niedawna za jedną z głównych przyczyn zapadalności i przebiegu chorób uważano jakość i ilość spożywanych posiłków. Znacznie mniejszą uwagę przywiązywano do aktywności fizycznej. Obecnie to nastawienie uległo gruntownym zmianom. Aktywność fizyczna została uznana za nieodzowny element łączący się z prawidłowym żywieniem.

Okazuje się, że regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na organizm, funkcjonowanie umysłu i jednocześnie zmniejsza ryzyko zapadalności na choroby przewlekłe.

Główne korzyści wynikające z uprawiania sportu i regularnej aktywności fizycznej to:

- zmniejszenie ryzyka otyłości,*
- zmniejszenie ryzyka chorób serca,*
- obniżenie profilu lipidowego, w tym cholesterolu,*
- zmniejszone ryzyko zachorowania na raka,*
- zapobieganie rozwojowi nadciśnienia tętniczego,*
- wzmocnienie mięśni i kości,*
- zdrowie umysłowe i lepsze samopoczucie.*

Zgodnie z obowiązującą wiedzą, uważa się, iż najlepsze efekty zdrowotne uzyskuje się, uprawiając aktywność fizyczną przez większość, jeśli nie przez wszystkie dni tygodnia. Szereg korzyści przynosi np. energiczny, szybki trzydziestominutowy marsz każdego dnia albo przez większość dni tygodnia. Zalecany czas trwania pojedynczych ćwiczeń wynosi 30 min, jednakże nawet kilka krótkich sesji, aby łącznie osiągnąć 30 min dziennie daje korzystne efekty z punktu widzenia zdrowia człowieka.

Jeśli chodzi o dzieci i młodzież, to powinni poświęcać 60 min dziennie na aktywność fizyczną o umiarkowanej lub dużej intensywności fizycznej (stanowisko American Heart Association, 2005 r.)

Załącznik 4

Jak zadbać o lepszą pamięć? Jak uczyć się wydajniej? Jak zachować świeżość umysłu w szkole i pracy?

Poniżej znajduje się kilka porad zaczerpniętych z opracowania *Domowe sposoby na lepszą pamięć*, praca zbiorowa, przekład Dorota Biliska-Kamińska, Świat Książki, 2002.

- Wykorzystanie słabszej kończyny może odblokować mechanizmy pamięci. Następuje zaktywizowanie przeciwstawnej półkuli przez informacje zmysłowe i motoryczne, co pozwala osiągnąć korzyści w postaci rozwoju obwodu nerwowego. W związku z tym warto ćwiczyć wykonywanie codziennych czynności nie tylko swoją wiodącą ręką, ale i włączyć do pracy tę drugą.
- Warto pół godziny raz w tygodniu pobyć na łonie natury bez żadnych przedmiotów. Odbierać wrażenia bez zbędnej koncentracji. Dzięki temu mogą ustąpić blokady emocjonalne i będziesz bardziej skupiony/a i uważny/a, bo pamięć jest związana z całym organizmem. Spacer po lesie pozwoli Ci zrelaksować umysł.
- Podróżowanie stymuluje powstawanie nowych połączeń dendrytów, co daje lepszą komunikację komórek mózgu. Wszystkie zmysły są zaangażowane w proces uczenia się.
- By lepiej zapamiętać wspomnienia danego doświadczenia, połącz je z określonym zapachem. Węch jest najsilniejszym zmysłem utrwalanym w pamięci. Zapach jest przekazywany bezpośrednio do mózgu. Przykład: zapal świecę zapachową przy wykonywaniu czynności, np. przy rozwiązywaniu krzyżówek. Dzięki temu doświadczenia zachowywane są w pamięci na dłużej.
- Zbyt częste oglądanie telewizji źle wpływa na pamięć, już po 15 minutach nasz umysł się wyłącza. Należy podczas jej oglądania robić notatki – co może poprawić pamięć długotrwałą oraz zdolność obserwacji. Notuj wypowiedzi, mimikę postaci, ubrania itd.

Po 2 dniach przypomnij sobie wszystkie te informacje, bez zaglądania do notatek. Zapisz to i porównaj je ze sobą. Z czasem treści notatek powinny być coraz bardziej zbliżone do siebie. Korzystniej jest zaplanować oglądanie konkretnego programu i tylko na dany czas włączyć telewizor.

- Każde rutynowe działanie może wpłynąć otępiająco, dlatego by zachować świeżość umysłu konieczne jest wprowadzanie niewielkich zmian, które zwiększą ogólną sprawność umysłową.

Załącznik 5

Quiz na temat zagadnień eko, bio i GMO

1. Termin „ekologiczny” (eco/eko) umieszczony na opakowaniu produktów odnosi się do :
 - a. **produktu, który został uzyskany zgodnie ze standardami produkcji ekologicznej i uzyskał certyfikację odpowiedniej instytucji certyfikującej. Rolnictwo ekologiczne jest oparte na minimalnym użyciu nakładów zewnętrznych i zakazie stosowania nawozów syntetycznych i pestycydów,**
 - b. produktu, który został uzyskany z rolnictwa ekologicznego opartego na użyciu nakładów zewnętrznych i częściowym stosowaniu nawozów syntetycznych i pestycydów,
 - c. produktu wolnego od GMO, będącego surowcem pochodzenia roślinnego lub syntetycznego, poddany jedynie minimalnej obróbce termicznej. Producent sam decyduje, czy jego produkt może być etykietowany jako ekologiczny.
2. Które z poniższych oznaczeń służy jako aktualne oznaczenie żywności ekologicznej przyznawane przez Komisję Europejską: **(załącznik 6):**
 - a. **gwiazdki ułożone w kształt liścia na zielonym tle „Europejski liść”,**
 - b. trzy zielone strzałki,
 - c. kłos otoczony gwiazdkami - „Europejski kłos”,
 - d. żadne z podanych.
3. Produkt ekologiczny to taki, który:
 - a. zawiera co najmniej 80% składników pochodzenia rolniczego wytworzonych według zasad rolnictwa ekologicznego. Pozostałe 20% składników pochodzenia rolniczego może nie pochodzić z upraw ekologicznych,
 - b. **zawiera co najmniej 95% składników pochodzenia rolniczego wytworzonych według zasad rolnictwa ekologicznego. Pozostałe 5% składników pochodzenia rolniczego może nie pochodzić z upraw ekologicznych,**
 - c. zawiera co najmniej 99% składników pochodzenia rolniczego wytworzonych według zasad rolnictwa ekologicznego. Pozostały 1% składników pochodzenia rolniczego może nie pochodzić z upraw ekologicznych.
4. Żywność GMO – to żywność genetycznie zmodyfikowana, która:
 - a. powstaje samoczynnie na drodze ewolucji,
 - b. powstaje w wyniku konwencjonalnych metod uprawy oraz w wyniku krzyżowania różnych odmian,
 - c. **zawiera genetycznie zmodyfikowane składniki lub będąca organizmem modyfikowanym genetycznie, np. modyfikowane pomidory.**
5. Żywność GMO zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa Unii Europejskiej nie może:
 - a. być składnikiem zrównoważonej diety,
 - b. **mieć niekorzystnego wpływu na zdrowie ludzi i zwierząt oraz na środowisko, a jego producent nie może wprowadzać konsumenta w błąd,**
 - c. mieć niekorzystnego wpływu na zdrowie ludzi i zwierząt. Może różnić się pod względem wartości odżywczych w stosunku do tradycyjnego produktu.
6. Czy w Polsce można kupić żywność zawierającą GMO?

- a. **Tak, producent ma obowiązek umieszczenia informacji, że dany produkt w całości jest genetycznie zmodyfikowany lub że zawiera składnik GMO.**
 - b. Tak, producent nie ma obowiązku umieszczenia informacji, że dany produkt w całości jest genetycznie zmodyfikowany lub, że zawiera składnik GMO.
 - c. Nie.
7. Czy terminy: ekologiczny, eko, organiczny i bio mają to samo znaczenie?
- a. Nie, to terminy o różnym znaczeniu,
 - b. **Tak, terminy te mają to samo znaczenie, dane pojęcie jest specyficzne dla określonego obszaru geograficznego,**
 - c. Termin eko i ekologiczny są tożsame, natomiast organiczny oraz bio mają inne znaczenie.
8. Przepisy określające metody produkcji roślin, hodowli zwierząt i akwakultury dotyczące systemu rolnictwa ekologicznego regulują następujące zagadnienia:
- a. Przetwarzanie, fortyfikację, handel, oznakowanie,
 - b. Przetwarzanie, oznakowanie, handel, import, magazynowanie, utylizację, certyfikację,
 - c. **Przetwarzanie, oznakowanie, handel, import, kontrolę i certyfikację.**
9. Czym żywność ekologiczna przewyższa żywność konwencjonalną?
- a. Tańsza i mniej pracochłonna uprawa, metody produkcji są przyjazne dla środowiska, występowanie żywności ekologicznej w sklepach ekologicznych, działach żywności ekologicznej lub bezpośrednio w gospodarstwach,
 - b. Wyższa cena produktów, większa zawartość składników odżywczych, witamin i minerałów,
 - c. **Wyższe walory smakowe, większa zawartość składników odżywczych, witamin i minerałów, metody produkcji są przyjazne dla środowiska.**

Załącznik 6

(materiał wizualny do pytania 2 z quizu z załącznika 5)

- a. Gwiazdki ułożone w kształt liścia na zielonym tle



PL-EKO-00

Rolnictwo UE

- b. Trzy zielone strzałki



- c. Kłos otoczony gwiazdkami



Załącznik 7

Uważaj na swoje myśli, stają się słowami. Uważaj na swoje słowa, stają się czynami. Uważaj na swoje czyny, stają się nawykami. Uważaj na swoje nawyki, stają się charakterem. Uważaj na swój charakter, staje się twoim przeznaczeniem.

– Lao Tze

Ja

Podajmy wyzwanie i przez kolejnych 30 dni postanawiam codziennie:

Źródła informacji z załączników:

A. Wichniak, *Zaburzenia snu*, [w:] M. Jarema, J. Rabe-Jabłońska (red.), *Psychiatria. Podręcznik dla studentów medycyny*, Warszawa 2011: 289-213.

E. Kosson E., *Żywność ekologiczna według Kodeksu Żywnościowego - Codex Alimentarius*, Instytut Warzywnictwa im. Emila Chroboczka w Skierniewicach: 29-36.

H. Gertig, *O bezpieczeństwie żywności ekologicznej*, *Bromat. Chem. Toksykol.* - XLIII, 2010, 3: 406-414.
http://www.mkrzymowski.pl/pliki/higiena_snu.pdf

<http://www.ekologia.edu.pl/>

<http://www.ekologia.pl/wiedza/slovniki/leksykon-ekologii-i-ochrony-srodowiska/eko->

<https://blogrolniczy.wordpress.com/2012/01/17/rolnictwo-ekologiczne/>

https://www.google.pl/search?q=ekologiczny&client=firefox-b-ab&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjvN3v3uDNAhVBIhQKHfCuB98Q_AUICCgB&biw=1525&bih=709&dpr=0.9#tbm=isch&q=bio&imgsrc=4MC3Od1HX-jUVM%3A

https://www.google.pl/search?q=ekologiczny&client=firefox-b-ab&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjvN3v3uDNAhVBIhQKHfCuB98Q_AUICCgB&biw=1525&bih=709&dpr=0.9#tbm=isch&q=bio&imgsrc=D7adsL6C5JLJFM%3A

https://www.google.pl/search?q=ekologiczny&client=firefox-b-ab&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjvN3v3uDNAhVBIhQKHfCuB98Q_AUICCgB&biw=1525&bih=709&dpr=0.9#tbm=isch&q=bio&imgsrc=gQyirVv6aFgRAM%3A

<https://www.tesco.pl/ezakupy/poradnik/inne/co-mowia-nam-oznaczenia-na-opakowaniach.php>

<http://www.nzozstanin.pl/higiena%20snu.pdf>

<http://www.izz.waw.pl/pl/>

<http://foodhabits.eu/wp-content/results/polski/Produkcja%20ekologiczna.pdf>