

## REJONOWY ETAP XX OLIMPIADY PROMOCJI ZDROWEGO STYLU ŻYCIA PCK

9 grudnia 2011 roku w Medycznym Studium Zawodowym w Gnieźnie, odbył się **etap rejonowy XX Olimpiady Promocji Zdrowego Stylu Życia PCK**. Gimnazjum w Czarniejewie reprezentował uczeń klasy II B **Dawid Szewczyk**. Zdobył on **drugie miejsce** w kategorii szkół gimnazjalnych. **Nauczycielem przygotowującym ucznia do Olimpiady była Danuta Kopeć**. Zdrowy styl życia i zmiana nawyków dnia codziennego to ważna umiejętność. Wiedza, którą zdobyli uczniowie, przygotowując się do konkursu, jest potrzebna w życiu. Ze względu na rozwój cywilizacyjny, ciągły pośpiech i wynikające z niego zmęczenie jest to sprawa ważna, która dotyczy wielu ludzi. Istotne dla młodych osób, które gwałtownie rosną jest stosowanie w życiu zasad prawidłowego żywienia, połączonego z aktywnością fizyczną.

Badania naukowe, prowadzone wśród dzieci i młodzieży i dorosłych wskazują, że większość ludzi je nieprawidłowo. Nasze posiłki niewiele mają wspólnego z racjonalnym żywnością. Bowiem niedożywienie może być nie tylko ilościowe, ale też jakościowe. Zbyt duża podaż energii powoduje otyłość, co jest widoczne w sylwetce człowieka. Niewłaściwie dobrane produkty spożywcze np.: jedzenie zbyt dużej ilości słodczy, albo jedzenie produktów z wybranej grupy- skutkują po czasie, wpływając źle na stan naszego zdrowia. Przyczyny nieprawidłowego żywienia są różne. Niektórzy wskazują na skłonności genetyczne, jako predyspozycje do otyłości. Inni naukowcy mówią o złych nawykach: przejadaniu się, braku ruchu i niewłaściwie skomponowanej diecie. Niekiedy jedzenie traktuje się jak nagrodę, rodzaj pochwały. Często rodzice dają dziecku pieniądze na kupienie „czegoś” do jedzenia. Pozwalają na dokonanie wyboru, zrzucając odpowiedzialność za prawidłowe żywności rodziny na dziecko. Często zapominamy, że wspólne zasiadanie do stołu podczas posiłku to tworzenie więzi rodzinnych i pewnych rytuałów koniecznych do właściwego funkcjonowania społecznego. Pomijanie tych czynników tworzy nieprawidłowe nawyki, szczególnie u dzieci i młodzieży.

Wielu ludzi korzysta z diet alternatywnych, jako sposobu na szybkie zrzucenie zbędnych kilogramów. Dają one efekt na krótko, niejednokrotnie powodując choroby lub niedobory w organizmie człowieka. Są niedopuszczalne do stosowania u dzieci i młodzieży. Jedynym skutecznym sposobem jest przestrzeganie reguł pod kontrolą lekarza dietetyka, który ustala dietę w zależności od zapotrzebowania organizmu i stanu zdrowia osoby, której ona dotyczy.





# Dyplom

dla

*Davidu Szawczyka*  
*Zespół Szkół Publicznych...*  
*w Czarniejewie*  
**za zajęcie**

**II miejsca**

**w Rejonowej Olimpiadzie  
Promocji Zdrowego Stylu Życia  
zorganizowanej przez  
Zarząd Rejonowy  
Polskiego Czerwonego Krzyża  
w Gnieźnie**



WICEPRZES  
Zarządu Rejonowego PCK  
w Gnieźnie  
*[Signature]*  
Sędziowski Król

Gniezno, dnia 09.12.2011 roku.