



LICEUL TEHNOLOGIC DE MECATRONICĂ ȘI AUTOMATIZĂRI IAȘI

HEARTS UP!



Revistă școlară

ANUL I • 2017 • NR. 1



ISSN 2559-3307

ISSN – L 2559-3307

COLECTIVUL DE REDACȚIE

Coordonatori	Prof. Cezar Daniel Humelnicu Prof. Doina Buraga
Redactor șef:	Prof. Cezar Daniel Humelnicu
Redactori profesori:	Prof. Doina Hîncu Ing. Gabriela David Prof. Radu Rusu
Redactori elevi:	Alexandru Postovanu, clasa a X-a A Constantin-Cosmin Baci, clasa a X-a A Aida Livia Maria Grădinariu-Sălăgianu, clasa a XII-a A
Tehnoredactare computerizată:	Prof. Doina Hîncu, Ing. Gabriela David
Coperta:	Prof. Cezar Daniel Humelnicu

Cuvânt de deschidere a evenimentului "Hearts Up! ♥ Inimile Sus!"
20 mai 2017

"Vă mulțumesc foarte mult pentru invitație și pentru primirea călduroasă așa cum este și inima voastră în contextul acestui concurs deosebit...."

Toate aceste acțiuni sunt foarte importante pentru formarea tinerei generații, pentru educarea viitorilor cetățeni implicați, pentru că doar dacă ne pasă putem avea o societate mai bună, să ne construim un viitor corect, responsabil și sarcina noastră a profesorilor exact în lucrul acesta constă: să pregătim o generație creativă, o generație căreia să-i pese de semenii, de cei care au o altă vârstă, seniorii, să aibă grijă și de copii și de oamenii care au alte probleme, dificultăți, deși cu probleme suntem împovărați cu toții.

Vă doresc succes, felicit profesorii organizatori, conducerea liceului și pe voi, pentru că vă implicați și sprijiniți prin participarea voastră numeroasă și inimoasă acest proiect, sunteți copii care nu doar faceți imaginea școlii și o transmiteți în comunitate, ci chiar o trăiți, o simțiți și lucrul acesta este în beneficiul nostru, al tuturor. Aveți activități frumoase astăzi, sper să rezistați și să aveți..." Inimile Sus!" [...] Eu sunt profesor de latină și în latină există o urare "Sursum corda" care este foarte apropiată cu titlul proiectului vostru - "Inimile sus" - în sensul de succes, de încredere, de urări pentru o viață frumoasă și sănătoasă..."

Prof. ALLA APOPEI
Inspector pentru activități extrașcolare
Inspectoratul Școlar Județean Iași

Revista de față a fost elaborată în cadrul **Proiectului Educațional Interjudețean "Hearts Up! ♥ Inimile Sus!"**, derulat de Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări Iași și Inspectoratul Școlar Județean Iași, în parteneriat cu Centrul Școlar de Educație Incluzivă nr. 2 Comănești, jud. Bacău; Liceul Tehnologic Dărmănești, jud. Bacău; Școala Gimnazială "Mihai David" Negrești, jud. Vaslui; Centrul Școlar pentru educație incluzivă, Tg. Neamț, jud. Neamț, proiect inclus în Calendarul Activităților Educative Regionale și Interjudețene 2016 al Ministerului Educației Naționale și Cercetării Științifice, nr.25981/28.01.2016, poz.1022, domeniul Educație pentru sănătate.

Parteneri la evenimentul cheie și concursul **"Hearts Up! ♥ Inimile Sus!"**:

Mănăstirea Cetățuia Iași; Mitropolia Moldovei și Bucovinei; Inspectoratul de Jandarmi Județean Iași; Serviciul Județean de Poliție Rutieră Iași; Complexul de Servicii Comunitare Bucium; Asociația Salvați Copiii – Filiala Iași; Fundația Alături de Voi România, Asociația "Euromis", Asociația Paideia Iași, Facultatea de Inginerie Chimică și Protecția Mediului, Universitatea "Gheorghe Asachi" din Iași; Liceul Tehnologic Economic "Virgil Madgearu" Iași; Șc. Profesională Holboca; Colegiul Tehnic "Ion Holban" Iași; Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații "Gheorghe Mârzescu" Iași; Colegiul Tehnic "Mihail Sturdza" Iași; Șc. Gimnazială "Petru Poni" Iași; Liceul cu Program Sportiv Iași.

Numărul 1 al revistei reunește creațiile elevilor prezentate la **Concursul Interjudețean "Hearts Up! ♥ Inimile Sus!"**, desfășurat în mai 2016 la Iași.

Responsabilitatea pentru conținutul materialelor publicate revine în exclusivitate autorilor și profesorilor coordonatori ai acestora.

ADRESA REDACTIEI:

Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări Iași
Str. Mitropolit Varlaam nr. 54
Telefon: 0232 237710
e-mail: inimasus@yahoo.ro

ISSN 2559 - 3307
ISSN-L 2559 – 3307
Editura Pim
Iași 2017



O viață sănătoasă începe cu înțelegerea modului în care funcționează organismul, care sunt factorii de risc care pot afecta starea de sănătate și cum trebuie să ne protejăm de aceștia. Pentru procesul de informare și educație al adolescenților din licee, sunt foarte importante informațiile și activitățile legate de prevenirea bolilor cardiovasculare. Prin exerciții, dezbateri, studii de caz și alte metode de tip “learning by doing”, adolescenții pot învăța la școală cum să își dezvolte un stil de viață sănătos.

Bolile cardiovasculare sunt o problemă majoră de sănătate și principala cauză de mortalitate la nivel global, jumătate dintre aceste decese fiind asociate comportamentelor care debutează și sunt dezvoltate în timpul adolescenței, incluzând consumul de tutun și alcool, obiceiurile alimentare nesănătoase și lipsa activităților fizice, aspecte deseori neglijate de tineri. Impactul acestor factori de risc începe să fie simțit rapid de tot mai mulți tineri din România datorită stilului lor de viață.

Proiectul **“HEARTS UP! ♥ INIMILE SUS!”** cuprinde mai multe categorii de activități prin care participanții, din liceul nostru și instituțiile partenere, realizează un schimb util de informații privind abordarea unui stil de viață sănătos; este un mecanism educativ de autocunoaștere, de învățare socială, de comunicare verbală și non-verbală, de cunoaștere a modului în care funcționează organismul și a factorilor de risc care pot afecta starea de sănătate și cum trebuie să ne protejăm de aceștia. Activitățile care s-au realizat sunt: exerciții și activități practice, workshop-uri, activități sportive, studii de caz, dezbateri, alte metode de tip “learning by doing” și concursul de eseuri și postere/afișe.

Acest proiect, cuprins în Calendarul activităților educative regionale și interjudețene, promovează cu succes talentele elevilor, potențialul creativ, ingeniozitatea și adoptarea unui stil de viață sănătos printr-o relație armonioasă dintre trup, inimă și suflet.

Echipa de proiect

Concurs "Hearts Up! ♥ Inimile Sus!"

Secțiunea I ESEU - Gimnaziu

ACTIVITATEA FIZICĂ TE MENȚINE SĂNĂTOS

Eleve, Balan Raluca, Clasa a VI-a A
Profesor coordonator, Valerica Istrate
Școala Profesională Holboca

Pentru a avea o viață lungă și fără boli, alături de o dietă sănătoasă trebuie să faci și sport. Mai exact, orice tip de activitate fizică.

Găsește câteva exerciții sau sporturi care te atrag și practică-le constant. Încearcă să faci sport de două ori pe săptămână.

Chiar dacă nu poți să mergi de două ori pe săptămână la sală, fă câteva exerciții simple acasă sau, de ce nu, la școală. De exemplu, în pauze fă mișcare, ridică-te de pe scaun la și mergi timp de 1 minut prin încăpere. Acasă, încearcă să faci dimineața câteva flotări, genuflexiuni și abdomene pentru a te menține în formă. Ai weekend-ul liber? Plimbă-te cu bicicleta prin parc sau cu rolele. Sau scoate-ți câțelul afară. Mersul pe jos este foarte sănătos. Dacă ești începătoare și vrei să mergi la sala de fitness, îți recomandăm sesiunile de pilates. Sunt potrivite pentru tine deoarece îți protejează articulațiile, te ajută să-ți controlezi musculatura abdominală, echilibrul și respirația.

Poți chiar să apelezi săptămânal la antrenamentele de rezistență și la cele combinate care antrenează mai multe grupe de mușchi: exerciții cu greutate kettlebell, exerciții la bancă, ridicarea cu gantere. Sau alege 60 de minute de exerciții cardio de trei ori pe săptămână: jogging, înot, ciclism, sprinturi.

Timp suficient de odihnă, relaxare, somn.

Dacă nu dormi suficient, nu vei avea un nivel optim de energie și de productivitate în ziua respectivă. Este important să te trezești în fiecare dimineață la aceeași oră și să mergi la culcare când te simți obosit. Dacă respecti acest principiu timp de câteva zile, organismul tău se va regla și te vei simți mai plină de energie pe zi ce trece. Fără stres.

Stresul nu numai că te face să fii irascibilă tot timpul, dar îți afectează și starea de sănătate a organismului. Există numeroase metode prin care poți să îți sub controlezi stresul, de la yoga și meditație până la practicarea unor sporturi. Găsește cea mai eficientă modalitate care te ajută să te relaxezi și să nu te mai gândești la probleme și să profiți la maximum de ea.

Poți chiar să mergi la cursuri de management al stresului sau la un psiholog, dacă consideri că nu reușești singură să elimini stresul și ai nevoie de ajutor calificat. Nu este o rușine să apelezi la astfel de soluții, ba chiar este indicat în ziua de azi când ne acordăm atât de puțin timp pentru propria persoană.

Gândește pozitiv pentru a avea un stil de viață sănătos.

Pentru a avea un stil de viață sănătos, evită gândurile negative. Gândurile tale creează realitatea în care trăiești. Păstrează-ți controlul asupra minții și influențează-le în mod pozitiv. Gândurile pozitive duc la sentimente și la emoții pozitive, care au un efect pozitiv asupra întregului organism. Motivează-te cu idei pozitive. Citește cărți pozitive și îndeplinește sarcini pozitive (un hobby).

Persoanele care au o gândire pozitivă rezolvă mult mai bine o problemă, scapă mai repede dintr-o situație dificilă în care se află și obțin rezultate superioare (atât la nivel fizic, cât și intelectual) decât alții cu aptitudini asemănătoare, dar care nu sunt optimiști. De asemenea, gândirea pozitivă îți crește imunitatea organismului și te ajută să scapi rapid de orice boală care te afectează.

Tu singură îți alegi modul în care gândești. Însă dacă vrei să duci o viață lungă și frumoasă, răspunsul este unul singur: Gândește pozitiv! Gândește inteligent!

Fii o persoană moderată.



Un alt principiu al unui stil de viață sănătos este moderația. Găsește un echilibru în viața ta. Poți să faci aproape orice, dacă îl faci cu moderație. Moderația nu se aplică doar la consumul de alcool sau alte vicii. Suprasolicitarea la locul de muncă, obsesia de slăbire și chiar mersul prea des la sală, de fitness reprezintă alte obiceiuri nesănătoase de care trebuie să ții cont.

De asemenea, prea multă moderație reprezintă o altă problemă cu care trebuie să te confrunți. Nu se întâmplă nimic dacă îți pierzi o noapte pe săptămână în club, dacă mănânci într-o zi o ciocolată neagră întreagă sau dacă nu ai avut chef să te duci timp de o săptămână la sală. Este în regulă să mai treci din când în când prin astfel de momente. Ține minte: Totul cu moderație, inclusiv moderația în sine.

ALEGE SĂ FII SĂNĂTOS

Elev, Panfil Robert, clasa a VI-a A
Profesor coordonator, Ioniș Angela
Școala Gimnazială Golăești, jud. Iași



Alimentația omului este unul dintre factorii importanți, în ceea ce privește buna funcționare a celulelor, formarea țesuturilor, într-un cuvânt temelia pe care se construiește întregul organism. Pentru a asigura cerințele fiziologice, alimentația cotidiană a fiecărui individ trebuie să cuprindă o cantitate suficientă de substanțe organice (glucide, lipide și proteine) precum și minerale în proporții adecvate vârste. Activitatea fizică și psihică a omului, dezvoltarea somatică și intelectuală se face cu consum de energie. Toate ființele vii pot transforma energia biochimică în lucru mecanic. Organismele animale și omul folosesc energia înmagazinată în alimente de către plante prin binecunoscutul proces de fotosinteză. Plantele deci stau la baza fluxului de energie și informație între biosferă și pământ. Omul fiind omnivor, prin evoluția sa, a reușit să urce în vârful piramidei trofice fiind cel mai puternic integrator al lanțurilor trofice. Omul are nevoie de hrană pentru aproximativ 60.000 miliarde de celule care necesită cerințe nutritive permanente. S-a descoperit recent că, organismul are diferite cerințe în ceea ce privește necesarul de nutrienți și modul cum acesta le utilizează. Acest proces este controlat genetic, adică alimentele influențează funcționalitatea genelor și pot interveni în depistarea precoce a unor boli. Dacă alimentele pe care le consumăm sunt tratate chimic, acestea pot perturba metabolismul celular provocând diverse boli. Odată cu inventarea agriculturii omul a devenit sedentar, exercitând o presiune asupra mediului scăzând biodiversitatea ecosistemelor. Adevărul este că, dacă nu am aplica agricultura chimizată cu soiuri de plante și rase de animale perfecționate, omenirea ar muri de foame. Totuși există și soluții naturale. Omul trebuie să învețe să-și aleagă alimentele, să învețe să le prepare, adică să re-învețe să mănânce... În consecință deprinderile alimentare pot avea ca rezultat schimbări în starea de sănătate a organismului. Ceea ce mâncăm nu ne afectează doar sănătatea dar și durata vieții noastre. Viața pe care o trăim în prezent este total diferită de cea în care au trăit părinții noștri, iar copiii de astăzi sunt expuși unor amenințări la adresa sănătății. De exemplu nu ne-am imaginat că un copil va renunța la jocurile în aer liber și va alege să-și petreacă timpul liber în fața unui monitor sau televizor. Dacă în trecut generațiile petreceau timpul mai mult în natură, azi copiii trăiesc în spații închise. Societatea modernă trebuie să reacționeze la toate amenințările asupra stării de sănătate a copiilor. Unul din principalele mijloace îl constituie educația., adică școala care poate promova în rândul copiilor un stil de viață sănătos. Principalele argumente pentru a promova un stil de viață sănătos ar fi: criza socio-economică în care trăim privește slaba preocupare a părinților legată de educația alimentației la copii, datorită timpului petrecut cu ei... Un alt argument ar fi deprinderea pentru o alimentație sănătoasă și corectă ce reduce apariția bolilor (obezitate, cancer, diabet zaharat). Studiile științifice relevă că, copiii din România nu au obișnuința să ia micul dejun dimineața. Mai puțin de jumătate dintre copiii de 11, 13, 15 ani consumă micul dejun în fiecare zi ce asigură necesarul de calorii pe întreaga zi. Această pondere situează România pe ultimele locuri într-o clasificare a 43 de țări. S-a constatat faptul că, copiii fac prea puțină mișcare, ceea ce conduce la obezitate. Doi din trei copii petrec mai mult de două ore pe zi la calculator, iar situația se accentuează cu vârsta. În concluzie, bolile de care suferă omenirea își au originea în alimentație și pot fi vindicate tot printr-o alimentație sănătoasă. Cunoașterea ne oferă puterea de a acționa pentru a transforma viața în bine, repede și eficient.

Bibliografie:

1. Dumitrescu Constantin, Alimentația rațională a elevului, Ed. Sport-Turism, București, 1980
2. Oprică Lăcrămioara, Biochimia produselor alimentare, Ed. Tehnopress, 2011
3. Sanders T., Emery P., Molecular basic of human nutrition, Taylor&Francis Group, Padistow, Cornwall, 2003.

ALEGERI SĂNĂTOASE – UN VIITOR SĂNĂTOS

Elev, Iordachi Matei, clasa a VI-a B
Profesor coordonator, Țurcanu Ana-Maria
Liceul cu Program Sportiv, Iași

Tentațiile vieții noastre zilnice nu sunt întotdeauna sănătoase, dar sunt plăcute și comode. Televizorul, calculatorul, jocurile video ne țin tot mai mult în casă, în fotoliu, cu ochii ațintiți pe cea mai nouă tehnologie. Viața fără mișcare și mâncarea fast-food a făcut ca, în lume, tot mai mulți copii să sufere de obezitate și alte boli grave. Cu toții știm de acasă, de la școală, de pe internet sau din reviste care sunt comportamentele sănătoase. Și totuși ... aceste lucruri sunt greu de respectat.

Desigur, mulți dintre noi ne amuzăm când vedem printre prietenii sau colegii noștri un grăsuț sau o grăsuță, dar ei sunt copii bolnavi care suferă și din cauza glumelor noastre și pentru că organismul lor nu este unul sănătos. Ei obosesc repede, nu pot alerga, nu se pot juca la fel ca ceilalți și vor sfârși din nou în fața unui smartphone sau a unui calculator care nu râde de ei și care e dispus să-i respecte și să-i înțeleagă.

Eu cred că abordarea unui stil de viață sănătos poate fi salvarea acestor copii, este șansa lor să crească sănătoși și fericiți. Fiecare dintre noi ar trebui să știe că jocul în aer liber și practicarea unui sport cu regularitate ne ajută să creștem sănătoși. Chiar dacă nu toți suntem talentați pentru un sport, putem practica unul mai simplu doar pentru distracție, cum ar fi mersul cu bicicleta împreună cu prietenii.

Pe de altă parte, multor oameni li se pare greu să facă mișcare, dar eu cred că, dacă aceasta este făcută ca un joc sau ca o distracție împreună cu prietenii, e mult mai ușor. Decât să mergem împreună la o prăjitură sau o pizza, putem alege să mergem să jucăm fotbal sau tenis între prietenii și apoi să mâncăm împreună fructe. Să alegi un stil de viață sănătos nu e ușor dar, dacă înțelegi cât de importantă este sănătatea, cu puțin efort, poți să faci acest lucru. Și poți face din acest lucru un joc, dar unul cu adevărat important.

În ceea ce privește mâncarea, cred că, în primul rând, trebuie să ne informăm care sunt alimentele sănătoase, unde le putem găsi, să întrebăm medicii cum combinăm alimentele și apoi să ne convingem prietenii și familia să aleagă împreună cu noi acest stil de viață. Părerea mea este că, împreună cu părinții și prietenii, totul este mai ușor. Totul poate deveni o competiție, un joc, o distracție dar cu rezultate bune și sănătoase pentru toți.

În concluzie, eu cred că, să alegi un stil de viață sănătos, nu este cel mai greu lucru, dacă ai alături prietenii de joacă, dacă ascuți părerea părinților, a profesorilor sau a medicilor. Eu îmi doresc să ajung un mare fotbalist și știu că este important să cresc sănătos. E greu să rezist multor tentații, cum ar fi dulciurile și calculatorul, dar nu trebuie să renunț de tot la ele, ci doar să le combin cu obiceiuri sănătoase.

CU CE ÎNCEPE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS?

Eleva, Pintescu Teofana, clasa a VIII-a B
Profesor coordonator, Agavriloaie Lăcrămioara Daniela
Școala Gimnazială "D. D. Pătrașcanu", Tomești, Iași

V-ați întrebat vreodată cu începe un stil de viață sănătos? Un stil de viață sănătos nu înseamnă numai respectarea unei alimentații ca la carte sau să alergi zilnic zeci de kilometri, să mănânci numai salate, morcovi și pătrunjel sau să faci sport în sală timp de patru ore pe zi, ci să faci schimbări mici, corecte, la timp, semnificative pentru viața ta, care să te ajute să te trezești în fiecare dimineață bine dispus, sănătos, plin de viață, pregătit pentru o nouă zi de școală. Cu toții știm, școala este grea, dificilă uneori, interminabilă acum în ultima perioadă, cu programul foarte încărcat de șase ore pe zi și pregătire la matematică și limba română. Toți își imaginează că nu ar fi capabili să-și propună și să mențină un stil de viață sănătos cu un astfel de program, cu așa încărcătură negativă de peste zi, cu stresul pentru examene sau alte probleme. Dar nu este chiar așa! Îți propun o serie de mici schimbări pe care le poți face pentru a-ți menține mintea sănătoasă într-un corp sănătos, acum când ai cel mai mult nevoie de acest lucru, dat fiind că mai sunt câteva săptămâni până la examenul de evaluare națională.

Încearcă să respiri corect, acasă și la școală, adică respiră adânc, intens, constant un aer curat, proaspăt, dimineața mai ales, deoarece îți pune sângele în circulație, ajută la funcționarea organelor tubului digestiv, a sistemului nervos (celulele nervoase au nevoie de oxigen și hrană) și sistemului respirator. Învăță să inspire corect și, astfel, îți poți regla și emoțiile pozitive (bucuria, veselia, mulțumirea) și negative (spaima, teama, frica) în același timp.

În fiecare dimineață, indiferent cât de grăbit ai fi, nu sări peste micul dejun, o masă esențială pentru întreaga zi. Încă de dimineață încearcă să-ți alimentezi corpul, precum o mașină cu combustibil, cu elementele necesare funcționării organismului tău: apă, fibre, vitamine, proteine, glucide, săruri minerale și lipide. Toate aceste elemente nutritive îți vor da garantat energia pentru o zi întreagă fără să te gândești la mâncare tot timpul, dar, mai ales, să nu exagerezi peste zi cu mâncarea pe care vei încerca să o procuri din fast-food-uri, chips-uri sau alte chimicale.

Începe fiecare zi cu câteva minute de exerciții fizice, acest lucru însemnând să te trezești cu cel puțin jumătate de oră mai devreme pentru realizarea acestora. Scopul este mișcarea, aceasta ne lipsește noua, tinerilor care petrecem ore întregi pe facebook, la calculator sau la televizor. Mișcarea este o schimbare majoră pentru un stil de viață sănătos, dacă într-adevăr îți dorești acest lucru. Exercițiile fizice te vor ajuta să te trezești mai repede, ușor, îți oferă energie, îți stimulează circulația sângelui, îți îmbunătățesc coordonarea și flexibilitatea corpului, te ajută să te relaxezi.

Consumă lichide, începând de dimineață- ceai, lapte, apă, pentru detoxifierea organismului. Lichidele ajută la circulația nutrienților în organism, la eliminarea apei și a toxinelor acumulate, la eliminarea unei cantități potrivite de grăsime și va îmbunătăți sistemul tău imunitar, deoarece va crește metabolismul și va scădea treptat pofta de mâncare.

Pe parcursul zilei încearcă să mănânci puțin și des, multe fructe și legume în pauze, deoarece te vei simți sătul pe o perioadă lungă de timp și nu vei avea acea senzație nedorită de foame.

Pe tot parcursul programului școlar de 6-7 ore zilnic, încearcă să-ți miști des picioarele și mâinile. Simplu balans al picioarelor în bancă în timpul celor 50 de minute de curs ajută la circulația sângelui, evitarea stării de amorțire, plus arderea unor calorii, conform cercetărilor din ultima perioadă. Orele petrecute la școală în bancă, numai într-o singură poziție vor duce în timp la modificări iremediabile asupra organismului tău: coloană vertebrală, picioarele, oasele bazinului, gâtul. Deci, mișcă-te încontinuu, dar fără a deranja colegii și folosește pauza de 10 minute numai pentru mișcare, relaxare, calmare pentru ora următoare.

Mergeți devreme la culcare, fiecare oră de somn pierdută înseamnă celule nervoase (neuroni) distruse care nu vor putea fi refăcute, ci doar înlocuite de celulele gliade. Adulții au nevoie de 7-8 ore de somn pe zi, iar voi, copiii de 8-10 ore pentru refacere fizică și psihică a organismului vostru. Odihna îmbunătățește circulația sângelui, metabolismul, sistemul imunitar, reduce stresul, grijile de peste zi și protejează inima. Mamele și bunicile noastre știu cel mai bine că somnul face tenul frumos, luminos, arătând odihnute și relaxate.

Încearcă treptat să înlocuiești, dacă nu se poate într-o singură zi, să reduci numărul de ore petrecut în fața calculatorului și al televizorului, două mari dependențe ale copiilor de vârsta noastră. Televizorul și calculatorul ne obosec și mai mult, lucru demonstrat de către oamenii de știință din domeniu, ne istovesc fizic, dar și psihic, oboseală pe care cu greu o vom putea înlătura în următoarele zile care vin, deoarece totul se aglomerează, timpul parcă se comprimă și nu mai facem față situației reale de la școală.

Activitatea fizică zilnică să fie intensificată, astfel încât să poți face față și efortului intelectual de la temele interminabile, ca apoi, să venim la masa de lucru și să ne apucăm cu spor de toate celelalte activități propuse.

Reduți stresul zilnic cauzat acum de pregătirea pentru examen, deoarece acesta scade rezistența organismului și poate cauza, în timp, boli diverse, precum: ulcer, dureri de cap, boli de inimă, tulburări digestive etc. În cazul în care stresul te cuprinde ia măsuri concrete, rapide, fără a sta mult pe gânduri: fă plimbări lungi în aer liber, vorbește cu cineva apropiat, înlătura sursa de stres sau îndepărtează-te pe moment de aceasta, întâlnește-te cu prietenii, joacă un joc preferat etc.

Citind toate acestea ne dăm seama că activitățile mărunte de zi cu zi ne mențin și ne permit un stil de viață sănătos. Aplică de mâine ceea ce ai citit azi și vei constata că am dreptate. Alți oameni au încercat și au reușit prin schimbări mici să facă o schimbare majoră în viața lor, adică să aibă un stil de viață sănătos, echilibrat.

EU ÎMI CREEZ PROPRIA PIRAMIDĂ ALIMENTARĂ

Eleva, Eșanu Alexandra Raluca, Clasa a VIII-a B
Profesor coordonator, Agavri Ioana Lăcrămioara Daniela
Școala Gimnazială "D.D.Pătrășcanu", Tomești, jud. Iași

Câți dintre voi nu ați văzut sau nu ați citit despre faimoasa *Piramidă alimentară* propusă de nutriționiști și susținută de numeroși cercetători, doctori, profesori, oameni de televiziune etc. Întotdeauna la baza piramidei găsim frumos așezate tot felul de fructe, legume, cereale (de preferat integrale), ulei de măsline, boabe, nuci, semințe, verdețuri și mirodenii care mai de care mai exotice, aducându-ne aminte că fiecare masă trebuie bazată pe aceste alimente. Nivelul doi din această piramidă alimentară ne recomandă pește, carne slabă, albă, fructe de mare,

crustacee spre a fi consumate des, de cel puțin două ori pe săptămână. Al treilea nivel, în înțelepciunea și după investigațiile nutriționiștilor, cuprinde carne de pasăre și ouă (porții moderate) la fiecare două zile sau săptămânal, brânzeturi și iaurturi, tot în porții moderate, consumate zilnic până la săptămânal. Ultimul nivel al piramidei cuprinde carne roșie, grăsimile și dulciurile, recomandate a fi consumate rar și în cantități moderate. Și, să nu uităm, în unele piramide alimentare sunt recomandate cei doi litri de apă pe zi, dar și un pahar de vin, de preferabil a fi consumat cu moderație, recomandare propusă și promovată de toate reclamele de la TV: “Consumul excesiv de alcool, dăunează grav sănătății”.

Stau și mă gândesc cât din ceea ce ne reprezintă sau ne recomandă o piramidă alimentară, respectăm măcar o dată pe săptămână? Aproape în nici o zi a săptămânii nu cred că respectăm aceste recomandări propuse de oameni cu experiență și cu pregătire în domeniul alimentației, al nutriției corecte de zi cu zi, bazate pe investigații și observații îndelungate.

Dacă ar fi să-mi creez propria mea piramidă alimentară, eu, un copil de 14 ani, vă propun o piramidă simplă, pe care o aplic zilnic, și astfel, sunt sănătos, vesel, cu bună dispoziție, fără stări de nemulțumire, teamă, ori senzații de foame sau sete. În fiecare dimineață, până în jurul orei 7,30 am timp de o cană cu ceai sau lapte cu pâine simplă, feliată, din comerț, fără nimic dulce. La școală îmi iau yrei mere zilnic pentru mâncăruri trei pauze și un dandwich format din două felii de pâine, cașcaval și carne uscată din comerț. La prânz știu că voi mânca acasă fie o supă cu carne, fie un borș, neapărat cu legume și carne, iar seara, când vor veni părinții de la serviciu voi mânca ceva consistent – friptură, de obicei, cu o porție de legume sau cartofi și slats. Nu este un meniu sofisticat care să respecte o anumită piramidă alimentară sau rețetă nutriționistă, nu îmi trebuie zilnic gramaj, cântar, etichete și, mai ales, să fac cumpărături, deoarece știu că totul este pregătit de mama și bunica mea din produse aflate pe rafturile magazinelor noastre din oraș și de la piașă, de la oameni simpli, curați, de la țară cu produse naturale, nu conservate sau chimic prelucrate: zarzavaturi, brânzeturi, lapte, ouă, legume, fructe.

Eu și părinții mei mergem rar prin supermarket-uri, deoarece este aglomerat, prețurile sunt mai mari ca la piața din cartier, cozile sunt uneori interminabile, iar stresul ne obosește pe toți.

M-aș obișnui să mănânc puțin, dar des și variat, din surse sigure, la intervale regulate de timp.

Poate, respect fără să vreau o piramidă alimentară, dar fără să mi-o impun sau să o urmăresc cu înfrigurare zilnic: consum pâine, carne, fructe și legume, apa o consum sub formă de ceaiuri, sucuri, lapte și din fructe împreună cu legumele, dulciurile oricum sunt o raritate la noi în casă, dar nu este săptămână în care să nu le consum, iar alcoolul nu se consumă decât la evenimente deosebite. Însă, alimentația aceasta zilnică și săptămânală nu ar fi completă fără activitatea mea zilnică, și anume, mersul pe jos, deoarece parcurg de acasă și până la școală dus-întors un traseu interesant printre blocurile din caracter unde locuiesc, care durează 40 de minute.

Orice aliment am consuma și în cantități mari uneori, din cele patru niveluri ale piramidei, nu cred că ne-ar afecta dacă am realiza și un efort fizic susținut zilnic și săptămânal, ca de exemplu, mersul pe jos de la școală acasă, de la serviciu acasă, mersul pe bicicletă și tot așa, menținându-ne astfel un tonus muscular echilibrat, o musculatură fortificată, o respirație și ritm cardiac constant, o evaporare a apei, grăsimilor și toxinelor pe toată suprafața corpului, o minte aerisită, îmbogățită de imagini și sunete din jurul nostru, de fapt ceea ce obținem și menținem este o stare de bine, de mulțumire că ziua respectivă a trecut, dar nu oricum, ci frumos, calm, liniștit, ca o nouă experiență de viață. Odată ajunși acasă nu trebuie să uităm de somnul de prânz, de două ore maxim pentru refacerea celulelor nervoase și celulelor corpului care au susținut tot acest efort intelectual, psihic și fizic de peste zi. În cazul în care am sărit peste acest interval de timp, din anumite motive ce poate nu țin de noi și de activitatea noastră, atunci vom avea grijă să ne culcăm mai devreme de 1-2 ore față de obicei, în absența televizorului și a oricărei surse de zgomot, pentru ca a doua zi dimineață să nu fim obosiți, nervoși, stresați, chiar morocănoși.

Însăși viața mea o pot încadra, prin alimentația și activitatea mea zilnică, în orice piramidă alimentară mi s-ar propune sau mi s-ar descrie, deoarece nu îmi este greu să modific ceea ce consum sau fac zilnic, modul cum mă organizez și îmi desfășor activitatea, deoarece toate pot fi modificate, diversificate, adăugate pentru ca viața mea să decurgă liniștit, frumos, curat, echilibrat, alături de părinții mei și bunica mea dragă.



FII INTELIGENT! MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS!

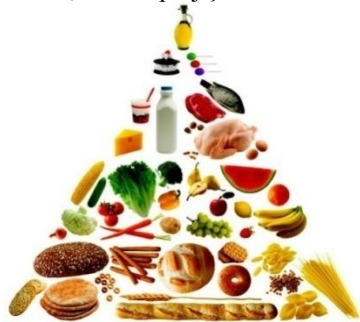
Elev, Botezatu Tudor, clasa aVI-a A
Profesor coordonator, Valerica Istrate
Școala Profesională Holboca, Iași

Ne dorim o viață lungă și fericită, fără boli și medicamente. Dar ce facem pentru a ne atinge acest țel? Mai mult de 80% din sănătatea noastră depinde de modul în care ne hrănim, dacă facem sau nu sport, dacă ne odihnim, ce emoții și sentimente experimentăm. Restul de 20% este transmis genetic sau are legătură cu mediul înconjurător și sistemul de sănătate al țării în care trăim. Stilul de viață este suma alegerilor mici pe care le facem în fiecare zi, care au un impact pe termen scurt sau lung asupra noastră.

Vrei să ai cu adevărat o viață frumoasă și împlinită? Iată ce poți face:

Nutriție optimă, cantități potrivite, variate și echilibrate.

Mănâncă alimente integrale, neprocesate. Știu că este aproape imposibil să eviți toate chimicalele și alimentele procesate din meniul tău zilnic, însă încearcă să consumi cât mai puține astfel de produse. În general, ceea ce intră în stomac ar trebui să aibă un singur ingredient: fructe, legume, nuci, unele tipuri de carne, ouă etc. Evită carbohidrații albi și zaharurile din meniu. Redu cantitatea de pâine, paste, prăjituri, produse de patiserie, cereale cu arome, cartofi prăjiți.



Introdu varietatea în dieta ta. Organismul nostru este complex și are nevoie de o cantitate variată de nutrienți pentru a funcționa corect. Prin urmare, consumă produse din mai multe grupe alimentare. Ai nevoie de toți cei trei principali macronutrienți: proteine, grăsimi, carbohidrați. Conform unor cercetători, cele mai sănătoase diete sunt cele bogate în grăsimi sănătoase și scăzute în carbohidrați. Este important să consumi și produse care conțin acizi grași Omega-3: pește gras precum somonul, semințe de in, nuci, fasole, soia. De asemenea, sunt importanți și micronutrienții: toate vitaminele și mineralele de care organismul are nevoie pentru a funcționa optim.

Consumă cantități mari de legume. Ai grijă să introduci zilnic în meniu cel puțin șapte porții de legume, obicei care influențează starea ta de fericire și de sănătate în general.

Cele mai multe legume nu au calorii, îți dau o senzație de sațietate și sunt bogate în vitamine și minerale. Încearcă să consumi cât mai multe tipuri de legume, de diferite culori. Foarte sănătoase sunt legumele cu frunze, cum ar fi spanacul, dar și legumele crucifere precum conopida, broccoli și varza.

Nu există o limită de legume pe care trebuie să le ingerezi, spre deosebire de fructe. Și fructele sunt importante în dieta ta deoarece sunt bogate în antioxidanți și nutrienți, însă unele conțin mult zahăr și de aceea trebuie consumate cu moderație.

Practică mâncatul conștient.

Acest ultim principiu al unui stil de viață sănătos în ceea ce privește dieta noastră zilnică te învață să fii conștient de felul în care mănânci. Evită să consumi alimente în fața televizorului sau a calculatorului, în drum spre serviciu ori în timp ce faci orice altă activitate. Acordă-i mesei tale timpul și locul cuvenit pentru a te bucura de acest obicei. În plus, vei mânca doar atât cât să te sature: creierul tău îți va comunica mult mai repede când ai atins nivelul de saturație și astfel vei evita mâncatul compulsiv.

În plus, mâncatul conștient nu te ajută doar la pierderea în greutate, ci ameliorează numeroase afecțiuni: lupta împotriva diabetului, reduce cheful de a mânca, scade tensiunea și nivelul colesterolului, dar îmbunătățește și aspectul fizic.

În zilele noastre, oamenii sunt cât de cât interesați să ducă o viață echilibrată și cât mai sănătoasă, astfel încât educația alimentației de la vârste încă fragede trebuie să pună accentul pe:

- relația dintre alimente și sănătate;
- incidența crescută a afecțiunilor legate de alimentația nesănătoasă precum: diabet, hipertensiune arterială, obezitate, carii dentare;
- importanța unui regim alimentar echilibrat și cât mai variat în care să predomină fructele, legumele etc.;
- faptul că alimentele sărace în zahăr, sare și grăsimi pot fi alegeri mai înțelepte;
- faptul că alimentația corectă este necesară pentru dezvoltarea optimă a creierului și performanței școlare maxime;
- faptul că există mulți factori care influențează obiceiurile noastre alimentare;
- faptul că elevii iau întotdeauna decizii, fie că aleg să mănânce fie că aleg să nu mănânce;

O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ, PRINTR-O ALIMENTAȚIE ECHILIBRATĂ!

Elev, Vicol Andreea, clasa a VIII-a C
Profesor coordonator, Mandiuc Elena-Iuliana
Colegiul Național „Costache Negruzzi”, Iași

Motto: *“Omul înseamnă mai mult decât corpul său fizic. Omul are și o personalitate, care include mintea logică, emoțiile și corpul fizic”* (Dr. Christine Page).

În epoca modernă, odată cu dezvoltarea societății informaționale și tehnologice, latura spirituală a alimentației a fost trecută în plan secund al preocupărilor omului modern, sub motivul „lipsei de timp” se hrănește de cel mai multe ori aleator, fără un program fix, bine stabilit.

Alimentele, oferite de piața modernă vin în sprijinul acestui obicei prin produsele „fast-food”, sau semipreparate care pot fi consumate fără sau cu o minimă procesare casnică, oro de câte ori ne este foame, oriunde și oricând. Alimentele au un ambalaj cât mai colorat, mai estetic astfel încât și latura estetică să fie la nivelul satisfăcător la fel ca și produsele ce satisfac prin calitatea lor necesitățile materiale la un nivel din ce în ce mai ridicat.

Sfaturi, sfaturi, sfaturi... Dintotdeauna oamenii au primit și și-au dat sfaturi. Cei mai înțelepți sau cei mai înaintați prin experiența vieții au oferit îndrumări celor care au avut nevoie de ele sau se aflau la început de drum. Chiar și în vremurile tinereților bunicilor noștri, când lucrurile stăteau oricum cu mult mai bine la capitolul sănătate, sfaturile despre o viață sănătoasă nu lipseau.

Conform unui sondaj, procentul de persoane obeze în România se ridică la 8% pentru femei și 7,6% pentru bărbați. Unii dintre aceștia conștientizează că sănătatea lor are nevoie de ajutor și încep să ia în serios sfaturile medicilor sau poate că nu se simt în regulă când se privesc în oglindă.

Tot mai mulți copii suferă de obezitate, diabet sau au probleme renale. Acești au nevoie de mult ajutor, dar nu doar din partea profesorilor care le vorbesc despre importanța sănătății, ci și din partea psihologilor și chiar a medicilor care îi vor putea ajuta mai mult.

Începută din prima copilărie, educația pentru sănătate contribuie la educația copilului în vederea formării și dezvoltării intereselor pentru sănătate, la însușirea și aplicarea unor norme de comportare menite să apere și să întărească sănătatea proprie a familiei și a comunității.

Formarea unei atitudini pozitive și responsabile față de sănătatea proprie și a celor din jur, a unui stil de viață sănătos, dezvoltarea armonioasă sub aspect psiho-fizic a copiilor, prin cunoașterea conținutului de educație pentru societate, prin derularea unor activități referitoare la igienă, sănătate, pot duce la crearea unui stil de viață sănătos.

Sănătatea implică un echilibru care dacă dispare duce la apariția bolii. Starea de bine este ceea ce își doresc toți oamenii și de aceea trebuie să înțelegem care este “drumul” către sănătate. Trebuie să conștientizăm care sunt urmările unui stil de viață dezordonat.

Sănătatea noastră depinde de puterea elementelor conținute în hrană. Unul dintre factorii care atârână cel mai greu în ecuația sănătății este alimentația. Alimentele pe care le consumăm afectează modul în care arătăm și ne simțim, sănătatea fizică și mentală.

A mânca sănătos nu înseamnă însă neapărat aderarea la o filozofie strică de nutriție sau renunțarea completă la alimentele care ne dau satisfacție. Înseamnă echilibru, moderație, alegeri potrivite și respectarea unui set minim de reguli de bază, ce poate fi apoi extins.

Niciun aliment singur nu poate furniza toți nutrienții esențiali organismului. Astfel este important să se consume alimente din toate categoriile, pentru aportul lor, necesar și diferit, în vitamine, substanțe minerale și fibre.

O alimentație sănătoasă are la bază un consum ridicat de fructe și legume (de minim 5-6 ori pe zi), cereale integrale, grăsimi sănătoase (Omega-3, provenite în mare parte din pește gras) și carne slabă. Această combinație are rolul de a asigura o mare varietate de nutrienți, păstrând nivelul de calorii redus, ceea ce duce la controlul greutateii, al colesterolului și tensiunii arteriale.

Legumele și fructele, cerealele integrale (orez brun, paste din făină integrală, secară, orez), uleiurile sănătoase nu trebuie să lipsească din meniul zilnic deoarece sunt sursa noastră de energie.

Mișcarea nu trebuie să lipsească. Exercițiile fizice regulate sunt vitale pentru sănătate. Acestea ajută la controlul greutateii. Alergați în parc, mergeți la sala de fitness, urcați scările, mergeți pe jos cât mai mult, plimbați câinele sau aveți grijă de grădină.

Apa nu este o substanță nutritivă: nu are valoare energetică și totuși are un factor important al alimentației echilibrate. Intr-adevăr, avem nevoie de mai multa apă decât de orice altă substanță nutritivă.

Apa este necesară pentru menținerea compoziției corpului și pentru circulația substanțelor nutritive în organism, însă este importantă și din alt motiv. În urma reacțiilor chimice din organism care transformă alimentele în energie, grăsimi sau țesut nou, rezultă și materiale nefolositoare. Aceste toxine trebuie eliminate din organism, altfel devin periculoase, și ele sunt eliminate prin apă, fie sub forma de transpirație, fie prin urină. Oamenii trebuie întotdeauna să consume aproximativ 3 litri de apă pe zi. Aceasta depășește cu mult cantitatea de apă conținută în băuturi – ceai, cafea, etc. – însă multe alimente conțin o anumită cantitate de apă, deci apa este preluată și din alimente.

Cicero îi învăța pe oameni că: „Lăcomia este apetitul incontrollabil și nesățios pentru mai mult decât ai nevoie” și „dacă vrei să nu mai fii, îndepărtează-te de cel care a zămislit-o: luxul”.

Să valorificăm, așadar sfaturile bunicilor date nepoților, căci din vorbele înțelepte se va ridica ce așteptăm cu toții: omul de omenie, orișunde s-ar afla.

Servitul mesei ar trebui să fie și ca o recompensă pentru cei care ajută în gospodărie, folosind pentru cei leneși proverbe ca: „La plăcinte înainte, la război înapoi!” „Cine nu lucrează, nu se ospătează”.

Bibliografie:

<https://ro.wikipedia.org>

<https://prezi.com>

PĂDUREA – UN IZVOR DE SĂNĂTATE

Elev, Sopcu Amalia, clasa a VII-a

Profesor coordonator, Crețu Lilioara

Școala Gimnazială „Grigore Ureche”, Ceplenița, județul Iași

Modul sănătos de viață nu înseamnă neapărat dietă sau sala de sport, ci atitudine, echilibru și bucurie pe care ți le poți da, uneori pe nedrept uitate- o plimbare prin pădure, picnic în natură, plantarea unui copac, ori o cană cu apă curată de la o fântână adâncă.

În acest sens, ori de câte ori ajung cu familia la munte, prima chemare, irezistibilă, pe care o simt este cea a pădurii. După ce-mi las bagajele în cameră, pornesc spre labirintul ei misterios...

Nimic nu se compară cu mișcarea în natură! Aerul poluat, zgomotul, mașinile, claxoanele, toate au dispărut ca prin minune și eu, prind aripi, energică, vioaie, plină de viață

Pădurea de brazi se înalță ca un zid în cetate, chiar pe versantul din spatele cabanei.

Un drumeag abrupt îmi pune puterile la încercare. Mirosul pătrunzător de rășină, umbra și răcoarea mă învăluie de la primii pași, vestindu-mi că am pătruns într-un ținut nou.

Printre crengile brazilor bătrâni, am urcat sus, sus de tot, de unde se zărește limpezimea cerului. M-am așezat lângă un copac, o adevărată boltă de umbră și verdeață. Am închis ochii și dintr-o dată a început să-mi vorbească, rugându-mă să-i spun o poveste pentru că se simțea singur și izolat de lume. N-am vrut să-l întristez... i-am spus o poveste frumoasă despre oameni care iubesc natura, care știu să o prețuiască...

În timp ce soarele se afunda în mările apusului, într-o vâlvătaie de culori, codrul mi-a șoptit că nu trebuie să fiu copac pentru a-l înțelege, trebuie doar să-i ascult foșnetul, să-i respir aerul proaspăt, să ascult cântecul minunat al păsărilor...

Cu adevărat pădurea ne dezvăluie mereu alte frumuseți și taine, oferindu-ne forță, energie și multă putere.



SPORTUL – STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS!

Elev, Simon Florin, clasa a VI-a B
Profesor coordonator, Țurcanu Ana-Maria
Liceul cu Program Sportiv, Iași

După zicala **"O minte sănătoasă se află într-un corp sănătos"** sau **"Sportul este rugăciunea trupului"**, trebuie să știm că sportul este o modalitate de a-ți păstra sănătatea trupului.

În opinia mea, sportul ne aduce foarte multe beneficii, precum: îmbunătățește sănătatea inimii, forța și starea de bine. Cu toate acestea, practicarea unui sport nu este suficient, căci, pentru o viață sănătoasă este nevoie și de o mai mare grijă la alimentație.

În primul rând, prin sport putem înlătura sau chiar renunța la alimentația nesănătoasă. Este suficient să ne uităm la cei care practică sport de performanță. Pe câți dintre ei i-ați văzut consumând fast-food? Aceștia știu cel mai bine că legumele, fructele, consumate în stare proaspătă, le oferă energie, le menține trupul sănătos. Teoria o cunoaștem cu toții, dar tentațiile sunt prea mari. În pauzele de la serviciu sau de la școală, aproximativ 60% dintre persoane se duc la fast-food să mănânce un sandwich, în locul unui dejun sănătos, a unei supe, iar copiii a căror părinți sunt plecați la serviciu, se hrănesc cu chipsuri, biscuiți, care taie doar senzația de foame, dar nu te hrănesc deloc.

În al doilea rând, trebuie promovat sportul, întrucât ne face să ne simțim bine în pielea noastră. Cei care adoptă un stil de viață sănătos (își hrănesc propriu-zis organismul, și nu doar mănâncă, respectă orele de odihnă, practică sport) arată fizic mai bine, au mai multă energie, sunt mai optimiști, au o stare mentală mult mai bună. Cel mai bun exemplu sunt chiar eu care, de când practic fotbal, sunt parcă un alt om: am prieteni pe care mă pot baza, am încredere în mine, în concluzie, sunt un copil fericit.

Pe de altă parte, și informațiile prezentate la TV, în legătură cu sportul, au un impact pozitiv, deoarece te îndrumă la un stil de viață sănătos. Acestea sunt de mare ajutor, îndrumându-i pe mulți oameni să adopte un stil de viață sănătos (*Pentru o viață sănătoasă, faceți cel puțin 30 de minute mișcare pe zi!*). Tot mass-media este cea care promovează însăși alimentele nesănătoase. Depinde astfel de noi ce și cum vrem să fim!

În concluzie, practicarea unui sport este echivalent cu un stil de viață sănătos, iar guvernul ar trebui să se implice mai mult.

Un popor sănătos este mai fericit!

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Elev, Jărebe Albert, clasa a VI-a B
Profesor coordonator, Țurcanu Ana-Maria
Liceul cu Program Sportiv, Iași

De la cea mai fragedă vârstă, ni se spunea că stilul de viață este important. La grădiniță, doamna educatoare ne spunea continuu să mâncăm sănătos. Dar ce înseamnă să mâncăm sănătos? Legume, fructe, totul cât mai natural, mai nou, bio.

Dar oare stilul de viață face trimitere doar la mâncare? Am mai crescut și am constatat că mâncarea reprezintă doar o mică parte din această problemă. Stil de viață înseamnă și o existență activă, mișcare, efort fizic. Pentru a face sport însă îți trebuie și un mediu sănătos. Deci, cum rămâne cu poluarea? Și uite așa am aflat că opusul vieții active este sedentarismul, care se aliniază cu fumatul și alcoolul. O singură țigară fumată îți scurtează viața cu 7 minute. Jumătate din decese sunt datorate fumatului și alcoolului.

Dar gata cu factorii nocivi din stilul de viață. Știți că gândirea pozitivă și buna dispoziție îți lungesc viața și că cititul este „hrană pentru creier”. Mama îmi spune mereu „mai citește câteva cărți, căci îți mor neuronii, trece timpul pe lângă tine”.

Mâncăm, ne mișcăm, ne documentăm, dar toate acestea nu trebuie făcute de unul singur. Socializarea, comunicarea sunt alți factori ai stilului de viață. Singurătatea afectează corpul uman, provoacă boli mentale (anxietate, depresie, confuzie, stres, boli ale inimii și moarte). De aceea, ne trebuie o „minte sănătoasă în corp sănătos”; cu siguranță, cunoașteți acest dicton latinesc. Socializarea, mișcarea, documentarea și chiar hrănirea nu ar strica să se facă și ele în spații deschise, în mediul înconjurător. Astfel, ajung din nou la poluare. Trebuie să facem ceva pentru a stopa acest fenomen.

Și, dacă în rândurile de mai sus am dezbătut tot ce este material, hai să aruncăm o privire și spre partea spirituală. Eu cred că și credința face parte din stilul de viață. Avem exemple pozitive, dar și negative; eu sunt însă prea mic, iar cunoștințele mele sunt sărace. Știu însă că cineva acolo sus mă iubește și că nu sunt niciodată singur. El este pretutindeni, nu trebuie decât să deschidem ochii ca să risipim negura.

„Lăsați copiii să vină la mine!”

În concluzie, dacă-mi este permis, voi spune că stil de viață sănătos înseamnă să vrei binele, atât al tău, cât și al altora.



Concurs "Hearts Up! ♥ Inimile Sus!"

Secțiunea I

ESEU - Liceu

ADEVARUL DESPRE DIETE

Eleve, Ostaci Alexandra și eleva, Enea Andreea, clasa a IX-a
Profesor coordonator, Foca Gabriela și profesor coordonator, Maximiuc Ariadna
Liceul Teoretic "A.I.Cuza", Iași

Sănătatea reprezintă un concept complex cu câteva aspecte ce cuprind dimensiunea emoțională, intelectuală, fizică, socială și spirituală. Sănătatea înseamnă mult mai mult decât absența bolii. Ea este un proces ce contribuie la bunăstare și echilibru.

Toate dimensiunile sănătății sunt influențate, afectate chiar, de mai mulți factori, care pot fi grupați în factori ai sistemului de îngrijire a sănătății, factori ai mediului, factori genetici și factori ai stilului de viață.

Factorii stilului de viață sunt din multe privințe factorii cei mai influenți asupra sănătății pe ansamblu. De asemenea, ei sunt factorii care pot fi cel mai bine ținuți sub control. Stilul de viață include seturi de conduită ce afectează în mod diferit zona de acțiune sau viața unei persoane.

14 milioane de decese sunt cauzate anual, la nivel global, de o alimentație incorectă și dezechilibrată, potrivit celor mai recente date oferite de Organizația Mondială a Sănătății. Alarmant, dacă ne gândim că stă în puterea noastră să ne modificăm stilul de viață și să facem alegerile alimentare corecte. Ca să știi de ce trebuie să te ferești este necesar să cunoști ce anume presupune o alimentație nesănătoasă, dar și care sunt principalele probleme medicale la care te expui.

În medicină și nutriție, termenul dieta se referă la un regim alimentar special, recomandat fie în cazul unei maladii fie, mai curent, pentru menținerea stării de sănătate, pentru păstrarea sau atingerea unei anumite greutate corporale etc. O dietă constă practic într-un set de reguli alimentare, reguli care impun consumul de nutrienți în anumite cantități și din anumite grupuri de alimente. Aceste reguli sunt dependente de datele biologice ale individului care urmează dieta și variază de la o dietă la alta.

Cele mai mari greșeli într-o dietă:

Mulți oameni cred că dacă se abțin de la mâncare vor slăbi, însă nu este deloc așa. Dacă nu mai mănânci, singurul efect pe care îl vei obține este că te vei îmbolnăvi. Da, este posibil să remarci că vei și slăbi câteva kilograme, dar cu ce preț? Sigur vei observa că a început să-ți cadă părul, că amețești, ai dureri de cap sau de stomac.

Înfometarea este cea mai mare greșală pe care o fac oamenii care vor să slăbească, asta deoarece cu o alimentație echilibrată, cu mișcare și odihnă suficientă, organismul își găsește singul echilibrul, iar kilogramele dispar și ele. Și mai e ceva în toată această ecuație – nimeni nu poate slăbi dacă nu este pregătit psihic să o facă. Echilibrul emoțional face cât alimentația și sportul la un loc.

Știi că pentru a avea o dieta sănătoasă trebuie **să consumi în jur de cinci porții de fructe pe zi** însă există fructe care pot "îngrășa" mai mult decât altele. Asta deoarece conțin fructoză, un zahăr natural, care însă se transformă tot în calorii; așa că cu cât consumi mai multe fructe dulci cu atât poți lua mai repede în greutate. Cele mai vizate sunt bananele. Nu toate fructele sunt benefice unei diete. Unele fructe au și un conținut mare de grăsimi, care se pot transforma în calorii odată ce sunt ingerate, și pot duce la o îngrășare mai rapidă. În aceasta categorie intră fructul de avocado și cel de mango.

Nu încercați să scapați într-o lună de kilogramele adunate într-un an!

Făcând asta, nu veți reuși decât să slăbiți organismul și să recăpătați aceste kilograme după terminarea curei de slăbire.

Nu mancați o singura dată pe zi!

Organismul își va face stocuri, iar kaloriile vor rămâne neconsumate, mai ales dacă lăsați masa pe sfârșitul zilei. Este indicat să mancați 3 mese echilibrate pe zi pentru hidratare.

Eliminarea totală a grăsimilor, din alimentație este o altă greșală pe care oamenii o fac atunci când țin o dieta. E adevărat că ele îngreșă cel mai tare, dar eliminarea completă a grăsimilor reprezintă o mare greșală! Ele folosesc la o bună absorbție a nutrienților, te ajută să te simți sătulă și trebuie să reprezinte 30% din aportul caloric zilnic. Alege grăsimile sănătoase și evită-le pe cele saturate (zilnic, aportul de grăsimi saturate trebuie să fie de 10 %).

Cântărirea și măsurătorile zilnice duc la obsesie și reprezintă un mare pericol, într-o dietă de slăbire. Fluctuațiile zilnice de greutate se întâmplă din cauza variațiilor de apă, din tesuturi, și din cauza lichidelor din chimia organismului. Rezultatele obținute de pe o zi, pe alta, sunt irelevante. Cântărirea și măsurătorile, într-un program de slăbire corect se fac o dată/lună.

Bibliografie:

<http://www.eva.ro/dietafitness/nutritie/ce-inseamna-o-alimentatie-nesanatoasa-si-la-ce-riscuri-te-expui-pe-termen-lung-articol-52484.html>

<http://www.libertatea.ro/feminin/care-e-cea-mai-mare-greseala-intr-o-dieta-dupa-parerea-lui-dr-oz>

<http://www.referatele.com/referate/psihologie/online7/Rezumato-despre-SANATATE-referatele-com.php>

<http://salon.irinareisler.ro/25-de-greseli-frecvente-intr-o-dieta-de-slabire/>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Diet%C4%83>

<http://www.andreearaicu.ro/sanatate/nutritie/ghid-de-nutritie/fructele-ingrasa-sau-slabesc-elucidam-dilema>

ALIMENTAȚIA OMULUI, FUNDAMENTUL CONSTRUCȚIEI SALE

Elev, Șarga Robert, clasa a XI-a
Profesor coordonator, Juncu Maria
Colegiul Tehnic „Aurel Vlaicu”, Arad

Alimentația omului reprezintă unul dintre stâlpii fundamentali a construcției sale. Sănătatea și echilibrul fiecăruia, se află în corelație directă cu hrana. Deprinderea unei alimentații adecvate, aduce, împreună cu alte elemente corecte de comportament, o viață sănătoasă. În ceea ce privește actul hrănirii, nu este important doar ce mâncăm, ci și cât, când și cum ne alimentăm.

După cum se știe, nu numai hrana nesănătoasă dăunează corpului uman, ci și un mod de hrănire necorespunzător, derivat din deprinderea unui comportament alimentar greșit.

Alimentul reprezintă un produs mai mult sau mai puțin natural capabil să îi asigure omului energia necesară desfășurării activităților biologice, intelectuale și fizice, dar și nutrienții necesari construcțiilor și modificărilor celulare. Alimentul potolește senzația de foame, iar multora le procură senzația de plăcere și de satisfacție.

Se cunoaște foarte bine faptul că nu orice aliment este benefic corpului uman. Astăzi, aproape că a intrat în vorbirea cotidiană, expresii ca; "hrană nesănătoasă" sau "hrană sănătoasă". Calitatea unui aliment rezidă atât din sursa din care provine, cât și din modul de prelucrare industrială sau casnică al acestuia.

Alimentele care se găsesc astăzi pe piață, sunt naturale, seminaturale sau chiar semisintetice. Dintre toate acestea, se știe bine, cele mai sănătoase sunt cele de proveniență naturală, care nu conțin adaosuri sintetice (aditivi), care nu au trecut prin procese de rafinare industrială și care nu au fost excesiv de prelucrate din punct de vedere culinar. O importanță deosebită pentru sănătatea omului, o au acele alimente naturale neprelucrate în vreun fel, de obicei de origine vegetală, cunoscute sub denumirea de crudități.

• Alimentul nu este doar materie și energie ci este și informație

Omul, fie că îi place sau nu, este, ca orice ființă de pe Terra, o verigă a lanțurilor trofice, ceea ce înseamnă că prin intermediul hranei sale, schimbă informație, materie și energie cu mediul înconjurător. Deja, noua știință numită nutrigenomica, a adus dovezi în legătură cu influența alimentelor asupra informației genetice înscrisă în lanțurile noastre de ADN și ARN. Desprins de natură și închistat într-o civilizație sintetică, omul modern riscă, prin produsele alimentare cu un grad mare de procesare, să își denatureze grav nu numai sănătatea imediată ci și materialul de bază ai cromozomilor săi, cu consecințe încă necalculabile asupra lui și a urmașilor săi. Astfel, actul hrănirii devine unul de mare responsabilitate asupra viitorului întregii specii umane, căci deja trăim într-o lume în care copiii sunt mai bolnavi decât părinții și chiar, în prea multe cazuri, mor înaintea acestora.

Organismul omului se menține cu atât mai sănătos cu cât alimentația este mai echilibrată. O alimentație diversificată, individualizată (după modul de viață, sex, efort, starea de sănătate), corect compusă din punct de vedere caloric și care respectă raportul optim dintre substanțele principale (glucide, proteine, lipide, fibre vegetale), poate fi considerată a fi alimentație echilibrată. Acest tip sănătos de hrănire presupune moderație în toate privințele. Alimentația echilibrată trebuie să dea răspunsuri adecvate la cele trei întrebări fundamentale ale actului hrănirii, și anume la: ce, cât și cum mâncăm?

Alimentele, în funcție de proveniență, de tehnologia industrială de obținere și de modalitatea culinară de preparare, au o compoziție distinctă, atât sub aspectul cantităților de compuși bio, cât și a raportului dintre aceștia. Pe lângă compoziția chimică, preparatele culinare se disting prin ingredientele din care sunt alcătuite.

Alimentația omului are, în primul rând, menirea de a asigura prin alimente, acei compuși bio care sunt esențiali organismului și care poartă denumirea de nutrienți.

Pentru omul care vrea să trăiască sănătos, este la fel de importantă atât cantitatea de nutrienți din sursele de hrană, cât și raportul dintre principalele substanțe active din punct de vedere biologic.

Omul nu poate beneficia de o viață sănătoasă fără să își însușească un mod sănătos de alimentație. Pentru organism, cele mai propice alimente, sunt cele simple și naturale.

În urma unei alimentații necorespunzătoare, mai repede sau mai târziu, apar o serie de tulburări care perturbă sănătatea omului. Fenomenele care însoțesc dezechilibrele alimentare sunt cauzate de lipsa unei alimentații diversificate și echilibrate sau de către un comportament alimentar dăunător. La baza dezechilibrului alimentar stă adesea malnutriția, atât în cazul subalimentației (subnutriției) cât și în acela a supraalimentației (supranutriției).

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ

Elev, Gabriel Drăgoi, clasa a X-a
Profesor coordonator, Juncu Maria
Colegiul Tehnic „Aurel Vlaicu”, Arad

Alimentația sănătoasă și sportul sunt cheia unei vieți sănătoase. Ele îți vor crea o stare de bine, de energie, reducând riscul unor boli precum hipertensiunea, diabetul, osteoporoza, colesterolul și anumite tipuri de cancer.

Dieta sănătoasă este cea mai ușoară cale de a ne proteja sănătatea pe termen lung. Iată care sunt avantajele unei alimentații sănătoase:

- Oferă necesarul de nutrienți, așa încât organismul să nu sufere de pe urma lipsei unei anumite substanțe.
- Previne și tratează anumite boli, precum cancerul și bolile cardiovasculare. De asemenea ușurează simptomele unor boli precum diabetul și hipertensiunea.
- Ne ajută să ne bucurăm de viață. Dacă organismul primește toți nutrienții de care are nevoie, nu vom duce lipsă de energie și ne vom putea bucura de toate momentele plăcute.
- Păstrează o siluetă frumoasă. O dieta echilibrată, fără excese este secretul unei siluete frumoase.

Cum putem avea o alimentație sănătoasă? E simplu. Trebuie să mâncăm alimentele potrivite la timpul potrivit.

O greșeală pe care foarte mulți oameni o fac este neglijarea micului dejun. Ne grăbim, preferăm să dormim o jumătate de oră în plus, nu putem mânca imediat ce ne trezim, astfel că “uităm” să luăm micul dejun înainte să plecăm spre școală. Dimineața, când în mod normal ar trebui să luăm micul dejun corpul nostru tocmai a trecut printr-o perioadă destul de lungă de înfometare. Dacă nu își primește “combustibilul” la trezire, glicemia scade foarte mult, ceea ce înseamnă că în câteva ore vom simți o poftă de ceva dulce pe care nu o vom putea ignora. În drum spre serviciu, mulți oameni se opresc la patiserie și cumpără o gogoasă plină de grăsimi saturate și zahăr rafinat, când ar fi putut foarte bine să mănânce acasă un bol de lapte cu cereale.

Dacă rezistăm impulsului și renunțăm la acea gogoasă mâncată pe fugă, masa de prânz va fi mult mai mare și mai consistentă pentru că și foamea este mai mare. Mesele bogate și “grele” luate după perioade lungi de înfometare pot să provoace ulcer și indigestie.

În plus, copiii care nu mănâncă dimineața au rezultate mai slabe la școală și în timp, tind să asimileze mai greu cunoștințele noi, deoarece creierul lor nu primește energia de care are nevoie pentru a funcționa normal.

O altă mare greșeală este aceea de a ne chinui ficatul cu tot felul de substanțe pe care el le procesează greu și de care corpul nostru nu are nevoie. Coloranții și conservanții din mâncare îl fac să lucreze în plus pentru a elimina toxinele. La fel se întâmplă și cu alcoolul. De fapt ficatul nostru este o mică minune, căci îndeplinește mai multe funcții decât oricare alt organ intern și se poate regenera de la sine în caz de nevoie. Dar asta nu înseamnă că trebuie să-i testăm rezistența în fiecare zi. Pentru a-l proteja trebuie să renunțăm la grăsimile saturate, la alcool și la medicamentele care nu sunt indispensabile. Suplimentele pentru slăbit, de exemplu, sunt o povară în plus pentru ficatul nostru care trebuie să le descompună. Dacă el lucrează încet sau este slăbit, unul din rezultate este acumularea de kilograme în plus, ceea ce ne va face să luăm și mai multe suplimente – un cerc vicios.

ALIMENTUL – MATERIE, ENERGIE ȘI INFORMAȚIE

Eleva, Ursache Ana-Maria, clasa a XII-a C,
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași
Coordonator, psiholog Carp Adriana

Alimentele sunt combustibilul necesar vieții, tehnic vorbind. Dacă ar fi doar atât, atunci nu s-ar fi creat câte un cult al mâncării bune, specific fiecărei zone și țări în parte. Alimentul este mai mult: purtător de informație și de

energie luate din mediul înconjurător și care sunt menite să ne satisfacă atât nevoia fiziologică de foame, cât și pe cele emoționale de apartenență la natură și de desfătare a simțurilor. Oamenii din întreaga lume simt să își împartă cu cei dragi plăcerile, printre care și pe cea a mâncatului.

“De la chimizarea alimentelor încoace, am devenit un soi de rafinării ambulante.” (Vasile Ghica)

Alimentul este în același timp un factor esențial al stării de sănătate sau de boală și de calitatea acestuia depinde direct calitatea vieții noastre.

Alimentația omului reprezintă unul dintre stâlpii fundamentali ai construcției sale. Sănătatea și echilibrul fiecăruia se află în corelație directă cu hrana. Deprinderea unei alimentații adecvate, aduce, împreună cu alte elemente corelate de comportament, o viață sănătoasă. În ceea ce privește actul hrănirii, nu este important doar ceea ce mâncăm, ci și cât, când și cum ne alimentăm. După cum se știe, nu numai hrana nesănătoasă dăunează corpului uman, ci și un mod de hrănire necorespunzător, derivat din deprinderea unui comportament alimentar greșit.

Primul experiment nutrițional înregistrat se găsește în Biblie, în Cartea lui Daniel. Daniel și prietenii săi au fost capturați de către regele babilonian. Selectați ca servitori în curte, li s-a oferit din mâncarea și vinul regelui. Dar ei au protestat, preferând legumele – supă deasă de legume și apă, în concordanță cu restricțiile alimentare evreiești. Majordomul regelui a căzut de acord cu proba fără tragere de inimă. Daniel și prietenii săi au primit dieta cu legume timp de 10 zile, după care au fost comparați cu oamenii regelui. Fiindcă păreau mai sănătoși, li s-a permis continuarea dietei.

În jurul anilor 475 î. Hr., Anaxagora a stabilit că mâncarea se absoarbe în corpul uman și, prin urmare, conține “homeomeri” (componente generative), sugerând existența nutrienților.

În jurul anilor 400 î. Hr., Hipocrate, fiind îngrijorat din cauza obezității, care se pare că a fost o afecțiune comună în Europa de Sud, spunea: „Fie ca hrana să-ți fie medicament și medicamentul hrană”. Lucrările care i se atribuie, cuprinse în *Corpus Hippocraticum*, menționau importanța moderației în alimentație și a exercițiilor fizice.

Galenus (secolul I) a creat prima teorie coerentă (deși incorectă) a nutriției. Sarea, piperul și multe alte condimente au fost prescrise sub forma unor preparate diverse pentru tratarea diverselor afecțiuni.

În secolul al II-lea î. Hr., Cato cel Bătrân credea că varza sau urina consumatorilor de varză poate trata bolile digestive, ulcere, negi, intoxicații.

Aulus Celsus, un medic-enciclopedist roman, credea în alimente „puternice” și „slabe” (pâinea de exemplu era puternică, la fel ca animalele bătrâne și legumele mature).

Astăzi, aproape că a intrat în vorbirea cotidiană, expresii ca: “hrană nesănătoasă” sau “hrană sănătoasă”.

Alimentul reprezintă un produs mai mult sau mai puțin natural capabil să îi asigure omului energia necesară desfășurării activităților biologice, intelectuale și fizice, dar și nutrienții necesari construcțiilor și modificărilor celulare. Alimentul potolește senzația de foame, iar multora le procură senzația de plăcere și de satisfacție.

Calitatea unui aliment rezidă atât din sursa din care provine, cât și din modul de prelucrare industrială sau casnică al acestuia. O importanță deosebită pentru sănătatea omului, o au acele alimente naturale neprelucrate în vreun fel, de obicei de origine vegetală, cunoscute sub denumirea de *crudități*.

Omul, ca orice ființă de pe Terra, este o verigă a lanțurilor trofice, ceea ce înseamnă că prin intermediul hranei sale, schimbă informație, materie și energie cu mediul înconjurător. Noua știință numită *nutrigenomica*, a adus dovezi în legătură cu influența alimentelor asupra informației genetice înscrisă în lanțurile noastre ADN și ARN.

Desprins din natură și închistat într-o civilizație sintetică, omul modern riscă, prin produsele alimentare cu un grad mare de procesare, să își denatureze grav nu numai sănătatea imediată ci și materialul de bază ai cromozomilor săi, cu consecințe încă necalculabile asupra lui și a urmașilor săi. Astfel, actul hrănirii devine unul de mare responsabilitate asupra viitorului întregii specii umane, căci deja trăim într-o lume în care copii sunt mai bolnavi decât părinții.

Bibliografie:

1. <http://www.bioterapi.ro/>
2. <http://inimafericita.ro/>
3. <https://ro.wikipedia.org>
4. <https://prezi.com>



APA VIE – MIRACOLUL DIN CIȘMEAUA TA

Elev Onu Eduard Florin, clasa a XI-a A
Profesor coordonator Humelnicu Cezar Daniel și inginer David Gabriela
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

Sunt doar un strop de apă, o lacrimă a cerului pe obrazul unui copil mângâiat de o rază de soare. M-am născut din zbaterea unei pleoape atunci când cerul s-a îngânat cu pământul, pentru a dăruii oamenilor esența vieții în veșnicia unei clipe. Scâncetul meu a adus fericirea amestecată cu durerea oricărui început. Vreau să fiu liber, să țâșnesc în fiecare clipă spre cer și să transform lumina soarelui în curcubeu. Nu m-am născut ca să fiu închis într-o sticlă de plastic!

Am alunecat încet, pe cărările sufletului, pentru a ajunge cât mai departe și a deschide ușor și neștiută de nimeni, poarta ferecată cu lacăte de argint a inimii înghețate de așteptare. M-am înălțat către azurul cerului pentru a mă contopi cu norii niși de zăpada unor clipe ce nu au fost încă trăite dar care mi-au dat puterea de a merge, de a pluti, de a zbura mai departe. M-am scufundat în marea de smarald și scoicile, algele, nisipul s-au încălzit în părul meu ca o diademă de briliante neșlefuite vreodată de mâna unui meșter.

M-am rătatit sau timpul a stat încă odată în loc doar pentru mine? Am alunecat pe roata olarului și am modelat lutul în ulcioare cu formă de inimă, am sărutat piatra și sub dalta lui Brâncuși, moleculele mele au atins din nou cerul prin Coloana Infinitului. Mă zbat în fiecare zi în albia râurilor unde femeii cu basmale înflorate își limpezesc rufele. Sclipsesc cristalin în candelabrele strălucitoare din fiecare casă, în care ajung prin vuietul căderii mele din hidrocentralele ce mă transformă în lumină. Sunt rece, sunt trist, sunt un strop din spuma unui val ce mătură plajele fierbinți așteptând mereu și mereu îndurare.

Sunt eu sau poate strigătul furtunii ce-nghite o corabie? Sunt eu ori briza diafană ce mângâie ușor obrazul ultimului pescar obosit și pierdut în visare? Sunt eu, apa care hrănește setea oamenilor, a plantelor și animalelor de peste tot. Sunt eu, miracolul ce susține esența vieții pe Pământ și dreptul fiecărui om la viață. Sunt balsamul care alină durerea secetei pe câmpuri și dirijează simfoniile de stropi ce irigă ogoarele pe care cresc spicele de grâu. Picurul meu adușmeacă ierburile și hrănește seva florilor care se înclină grațios la fiecare rază de soare. Parfumul îmi adie prin grădini și se contopește cu fiecare boboc de floare. Zâmbetul îmi stropește cu rouă diminețile iar sărutul meu poate topi chiar un întreg continent de gheață.

Frământ pâinea, leg dulceața bunicii, subțiez aroma dulce a strugurilor ce se prelinge toamna în butoaiele de vin. Alerg prin conductele marilor orașe, sunt indispensabilă oricărei industrii, mă lovesc de pereții eprubetelor sau mă agită în vase de sticlă pentru a prepara mii de soluții în laboratoarele chimice. Sunt calea pe care pluteau în trecut corăbiile și plutesc acum vapoarele, sunt sursa de combustibil a navetelor spațiale și poate o viitoare cale de teleportare...

Mi-am pus două perechi de aripi pentru a ajunge cât mai departe. Deși este frig mă înalț tot mai sus în dansul de menuet al fulgilor de nea. Zborul meu este altarul pe care se frâng inimi sau se înfiripă dragostea, se naște ura sau se încheie războaie, se clădește fericirea sau se dărmă tot ce ai construit într-o viață. Mă pierd în fantomele ceții, atârâ peste chiciură, plutesc în sloiurile de gheață ale Oceanului Arctic și fac posibilă trecerea prin trei stări de agregare. Pot aluneca pe fețele oamenilor iar apariția mea poate sfâșia sau răni sufletul unei mame.

Mi-aș dori să mă nasc doar din fericire, să pot mângâia doar fețe îmbujorate și zâmbete calde dar soarta este crudă și cu mine. Oameni lacomi mi-au răpit libertatea și-i lipsesc și pe alți oameni de un drept fundamental, pentru că a lipsi un om de dreptul la apă este ca și cum i-ai interzice dreptul la viață.

Eu vreau să vă fie MAI BINE... să vă potolească setea gratis prin mii de cișmele în toate locurile din lume, să vă zâmbesc prin stropii de apă proaspătă și nu din sticle de plastic care apoi să polueze natura. Sunt un strop liber de apă și nimeni nu are dreptul să-mi închidă sufletul într-o închisoare de plastic, pe care să lipească o etichetă colorată și să mă vândă ieftin, la prețul de 2 lei.

Sufletul meu nu este de vânzare, pentru că viața nu se poate vinde!...

Semnat, *Un strop de apă*



Sprrijină și tu Campania Asociației Mai Bine și inițiativa cetățenească europeană – “Dreptul la Apă”. Cere și tu suplimentarea numărului de cișmele în oraș: facem.de-clic.ro/iesenii-vor-cismele. Doar așa vom avea cișmele cu apă gratuită, proaspătă și sigură în cartierele unde locuim și vom proteja natura de poluarea cu PET-uri!

BĂUTURILE RĂCORITOARE

Eleva, Ciulu Adina Mihaela și eleva Lazanu Alondra-Madalina
Profesor coordonator, Gherghelaș Liliana și Aștefănoaie Maricica
Liceul Teoretic "A.I.Cuza", Iași

Băuturile răcoritoare carbogazoase sau necarbogazoase ne-au "invadat" viața. Ne fac viața mai dulce, mai efervescentă și mai colorată. Ce refuzăm noi însă să acceptăm este faptul că aceste produse ne otrăvesc de-a binelea!

Scopul proiectului nostru a fost: cercetarea conținutului unor băuturi răcoritoare; conștientizarea tinerilor în legătură cu interacțiunea dintre conținutul acestor produse și sănătatea organismului și convingerea unui număr cât mai mare de elevi să adopte un stil de viață sănătos.

Ingredientele cele mai des întâlnite în băuturile carbogazoase sunt: zahăr, dioxid de carbon, aromele de toate tipurile (cola, portocale, lămâie, capșuni, etc), conservanți – **e-uri periculoase** (benzoat de sodiu, sorbat de potasiu, etc), îndulcitori – **e-uri periculoase** (aspartam, acesulfam-K, zaharina, ciclamat), coloranți – **e-uri periculoase**; **e – uri suspecte** (tartrazina, sunset yellow FCF, etc), acidifianți/corectori de aciditate (acid citric, acid fosforic, citrat de sodiu, citrat de potasiu, fosfat de potasiu, etc), stabilizatori (guma arabică, guma guar, acetat izobutirat de zaharoză, etc) și apa.

Am început prin efectuarea unui sondaj în rândul tinerilor de la liceul nostru la care au participat 147 de elevi de clasa a X-a și a XI-a și de unde am constatat că majoritatea tinerilor consumă foarte des băuturi carbogazoase.

Am realizat și câteva experimente. Am determinat **pH-ul** a trei băuturi carbogazoase (Coca-Cola, Fanta, Pepsi) și am constatat că au un pH mic, ceea ce arată o aciditate ridicată. În general băuturile răcoritoare sunt acide din cauza prezenței de acid carbonic, acid citric și acid fosforic. Am testat **glucoza** din aceste băuturi carbogazoase. În fiecare eprubetă cu suc am adăugat reactiv Fehling I și Fehling II și am încălzit eprubetele. Apariția precipitatului roșu demonstrează prezența glucozei în băuturile răcoritoare. (Glucoza reprezentând o sursă importantă de energie pentru organismul uman pe care ar trebui să o luăm din alte surse cum ar fi mierea sau fructele dulci, în niciun caz din băuturile carbogazoase.) Am testat și **sucroza** (un îndulcitor artificial care se prezintă ca o pulbere de culoare albă, cu stabilitate termică ridicată și care se folosește pentru obținerea dulciurilor și a sucurilor răcoritoare). Am obținut un reziduu de culoare brun închisă, ceea ce confirmă prezența sucrozei în toate aceste lichide. Am testat și **acțiunea asupra smaltului dentar**. Într-un pahar Berzelius în care am turnat 150 ml suc Coca-Cola, cu ajutorul unei pensete am introdus un dinte, supus anterior operațiilor de dezinfectare și sterilizare în cabinetul medical, în scopul respectării protecției muncii în laborator. Imediat după introducerea dintelui în suc a început o reacție cu efervescentă. După numai trei zile acesta își redusese semnificativ dimensiunile și a căpătat o consistență moale.

Din cauza **acidității extrem de ridicate** folosită la prepararea acestor băuturi carbogazoase, consumatorii acestora vor suferi de eliminarea mineralelor din structura osoasă, sfârșind prin a fi diagnosticați cu **osteoporoză** (chiar și la o vârstă relativ fragedă). Vinovații sunt atât **acidul carbonic cât și acidul fosforic** prezenți în sucuri. Cum se întâmplă acestea? Acidul carbonic și pH-ul scăzut irită stomacul; Stomacul își vindecă iritarea în singurul mod pe care-l știe, și anume își crează antiacidul folosind calciu din sânge; Sângele își reface concentrația de calciu dislocându-l din oase. La alte persoane apar **pietre la rinichi**, datorită faptului că aceste minerale traversează organele contribuind la formarea unor depozite minerale în rinichi. Consumatorii „înrațiți” ai băuturilor răcoritoare se pot trezi cu cancer pancreatic datorită stresului la care este supus pancreasul în urma consumării zaharurilor dizolvate în aceste lichide. Băuturile carbogazoase introduc în organism **zahăr în exces**. De exemplu, un litru de băutură de tip cola sau cu aromă de portocală este echivalent cu 100-110 grame de zahăr alb, ceea ce înseamnă că la consumarea a 2L de suc introducem în organism **o cantitate foarte mare de zahăr** care duce la **creșterea nivelului insulinei**, putând conduce la **hipertensiune arterială, colesterolemie, afecțiuni cardiovasculare, diabet, câștigul în greutate și îmbătrânire prematură**.

În concluzie, băuturile carbogazoase sunt băuturi cu gust plăcut, acidulate sau neacidulate, răcoritoare, cu gust de portocale, lămâi, măr, etc. Ele ne-au invadat viața. **Osteoporoză, obezitatea, cariile și afecțiunile cardiovasculare sunt conectate în mod direct cu băuturile carbogazoase**. Consumarea cantității de zahăr din aceste sucuri diminuează apetitul pentru alimentele sănătoase, pavând drumul deficienței nutriționale. Băuturile răcoritoare furnizează, pe lângă o mulțime de aditivi alimentari periculoși, calorii fără sens (la o sticlă de 0,5 l ai ~200 kcal, fără ca aceste calorii să aducă ceva bun organismului, din punct de vedere nutritiv), celulită, afecțiuni gastrice, etc. Este bine să se știe cum este influențat organismul de principalele componente ale unei băuturi carbogazoase.

Băuturile răcoritoare ne "fură" calciul, ne fac obezi, ne fac dependenți, ne irită stomacul, ne fac diabetici, ne deshidratează, ne pot provoca cancer (aditivii conținuți) și multe altele.

Pentru păstrarea sănătății atât noi cât și medicii recomandăm înlocuirea băuturilor carbogazoase cu apă, lapte și fructe sau sucuri din fructe naturale.

CELE 6 PRINCIPII ALE UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Eleva, Florea Gabriela, clasa a X-a B,
Coordonator, psiholog Carp Adriana
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

Toți ne dorim o viață lungă și fericită, unde boala și necazurile să nu ne atingă. Însă, ce facem pentru a ne atinge acest țel? Mai mult de 80% din sănătatea ta depinde de modul în care te hrănești, dacă faci sau nu sport, dacă te odihnești, ce emoții și sentimente experimentezi. Restul de 20% este transmis genetic sau are legătură cu mediul înconjurător și cu sistemul de sănătate al țării în care trăiești.

Iată care sunt cele 6 principii ale unui stil de viață sănătos:

1. Respectă principiile unei nutriții optime (cantități potrivite, variate și echilibrate).

Din fericire, să ai o dietă sănătoasă nu trebuie să fie o provocare pentru nimeni. Funcționează pe același principiu ca și alte lucruri în viață: pe măsură ce practici ceva cât mai mult, cu atât devine mai ușor de făcut. Mănâncă alimente integrale, neprocesate. Evită carbohidrații albi și zaharurile din meniu. Redu cantitatea de pâine, paste, prăjituri, produse de patiserie, cereale cu arome, cartofi prăjiți.

Introdu varietatea în dieta ta. Organismul nostru este complex și are nevoie de o cantitate variată de nutrimente pentru a funcționa corect. Prin urmare, consumă produse din mai multe grupe alimentare. Ai nevoie de toți cei trei principali macronutrienți: proteine, grăsimi, carbohidrați. Este important să consumi și produse care conțin acizi grași Omega-3: pește gras precum somonul, semințe de in, nuci, fasole, soia. De asemenea, sunt importanți și micronutrienții: toate vitaminele și mineralele de care organismul are nevoie pentru a funcționa optim.

Consumă cantități mari de legume. Ai grijă să introduci zilnic în meniu cel puțin șapte porții de legume, obicei care influențează starea ta de fericire și de sănătate în general.

Cele mai multe legume nu au calorii, îți dau o senzație de sațietate și sunt bogate în vitamine și minerale. Încearcă să consumi cât mai multe tipuri de legume, de diferite culori. Foarte sănătoase sunt legumele cu frunze, cum ar fi spanacul, dar și legumele crucifere precum conopidă, broccoli și varză.

Practică mâncatul conștient. Evită să consumi alimente în fața televizorului sau a calculatorului, în drum spre serviciu ori în timp ce faci orice altă activitate. Acordă-i mesei tale timpul și locul convenit pentru a te bucura de acest obicei. În plus, vei mânca doar atât cât să te sature: creierul tău îți va comunica mult mai repede când ai atins nivelul de saturație și astfel vei evita mâncatul compulsiv.

2. Practică orice activitate fizică.

Pentru a avea o viață lungă și fără boli, alături de o dietă sănătoasă trebuie să faci și sport. Mai exact, orice tip de activitate fizică. Găsește câteva exerciții sau sporturi care te atrag și practică-le constant. Încearcă să faci sport de două ori pe săptămână.

3. Oferă-i organismului suficient timp să se odihnească (relaxare, somn).

Realitatea este că, dacă nu dormi suficient, nu vei avea un nivel optim de energie și de productivitate în ziua respectivă. Este important să te trezești în fiecare dimineață la aceeași oră și să mergi la culcare când te simți obosit. Dacă respecți acest principiu timp de câteva zile, organismul tău se va regla și te vei simți mai plină de energie pe zi ce trece.

4. Elimină stresul din viața ta.

Stresul nu numai că te face să fii irascibilă tot timpul, dar afectează și starea de sănătate a organismului. Există numeroase metode prin care poți să îți sub controlezi stresul, de la yoga și meditație până la practicarea unor sporturi și mersul la somn. Găsește cea mai eficientă modalitate care te ajută să te relaxezi și să nu te mai gândești la probleme și profită la maximum de ea.

Poți chiar să mergi la cursuri de management al stresului sau la un psiholog, dacă consideri că nu reușești singură să elimini stresul și ai nevoie de ajutor calificat. Nu este o rușine să apelezi la astfel de soluții, ba chiar este indicat în ziua de azi când ne acordăm atât de puțin timp pentru propria persoană.

5. Gândește pozitiv pentru a avea un stil de viață sănătos.

Pentru a avea un stil de viață sănătos, evita gândurile negative. Gândurile pozitive duc la sentimente și la emoții pozitive, care au un efect pozitiv asupra întregului organism. Motivează-te cu idei pozitive. Citește cărți pozitive și îndeplinește sarcini pozitive (un hobby).

Tu singură îți alegi modul în care gândești. Însă dacă vrei să duci o viață lungă și frumoasă, răspunsul este unul singur: Gândește pozitiv! Gândește inteligent!.

6. Fii o persoană moderată.

Ultimul principiu al unui stil de viață sănătos este moderația. Găsește un echilibru în viața ta. Poți să faci aproape orice, dacă îl faci cu moderație.

Tu hotărăști dacă vrei să adopți cu adevărat un stil de viață sănătos!

Bibliografie:

<http://www.ghiduldesanatare.ro>

COLOREAZĂ-ȚI VIAȚA ALTFEL... FĂRĂ DROGURI

Elev Nechita Constantin Alin, clasa a XII-a A
Profesor coordonator Humelnicu Cezar Daniel
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

De câte ori nu ne-am pus întrebarea, “Oare știm să trăim într-un mod armonios?” “Știm cu adevărat ce înseamnă fericirea?” Din păcate, la aceste întrebări au încercat foarte mulți tineri să răspundă, însă, fără rezultat. Tocmai de aceea, cei mai mulți dintre ei au căutat refugiul în consumul de substanțe halocinogene, sperând într-o stare de bucurie iluzorie.

Aparent au simțit Nirvana considerându-se stăpâni întregului univers și al propriului destin, efectele nefaste ulterioare au dovedit exact contrariul.

Cu greu familia, prietenii apropiați ai acestora au încercat să îi elibereze din acest mediu nociv, căci dependenților li se pare tot mai anostă în lipsa “curcubeelor de iluzii” pe care le oferă drogurile. De aceea este nevoie de a găsi activitățile cele mai potrivite fiecărui individ în parte, în funcție de structura sa sufletească care să controleze “topoganul de adrenalină”, pe care ipochimenul coboară cu o viteză inegalabilă, perturbând metabolismul și sufletul însuși.

“Colorează-ți viața altfel... fără droguri” este un slogan binevenit ce poate fi interpretat, inițial, în sens propriu. Culoarele sunt cele care dau frumusețe vieții, chiar dacă la un moment dat nu mai suntem conștienți de importanța lor. Am putea aminti de cazul celui tânăr care a văzut pentru prima dată lumina zilei la douăzeci de ani, după ce o viață întreagă petrecuse în umbră, orb fiind. Acesta se entuziasma la fiecare rază de soare ivită de după nori, la fiecare irizație a florilor din parc și la fiecare nuanță de verde pe care spectacolul naturii o înfățișa, spre uimirea celorlalți din parc, care nu au mai apreciat aceste lucruri la adevărata lor valoare.

Conform unui raport din 2007 efectuat la Observatorul European pentru droguri și Taxicomonie și furnizat de Asociația Națională Antidrog A.N.A. Iași, condisinul este drogul cel mai preferat de tineri din întreaga lume.

În sens propriu omul își poate colora viața în verde, petrecând timpul în natură cât mai mult, în roșu, agățându-se de cel mai profund sentiment uman-iubirea, sau chiar în albastru, apropiindu-se de Dumnezeu.

Totuși, dacă interpretăm acest slogan în sens metaforic, coloristica vieții nu este cea de ordin exterior, ci de ordin interior, mai ales că ochiul care vede lucrurile la adevărata lor valoare nu este ochiul, ci inima.

Un exemplu referitor este mesajul lui Eduard Murphy “Consumul de droguri nu este decât o sinucidere în mai multe etape, un fel de sinucidere în serial”

O modalitate optimă de evidențiere a coloristicii vieții în tonuri optimiste o reprezintă arta. Omul poate profita de valurile artistice pe care le are, pentru a se transpune cu totul în altă persoană, lucru posibil mai des în teatru și dans, acesta din urmă fiind considerată de John Dryden foarte frumos “poezia piceorului”.

A se transpune în locul altei persoane, îl face pe om să uite pentru o clipă de propria identitate, emplatizând cu personajul ales, drogurile trecând (nici măcar) peloc second.

A observa problemele celorlalți, face ca propriile noastre suferințe să fie mult diminuate, individual devenind conștient de proporțiile unui necaz doar prin comparație. În acest sens amintim cuvintele lui Wilhelm Von “A lupta cu tine însuși este lupta cea mai grea. A te învinge pe tine însuși este biruința cea mai frumoasă.”

De asemenea, dictonul latin “Mens sana in corpore sano” respectat cu strictețe, tânărul dependent de substanțe halocinogene având nevoie să iasă în natură practicând înotul, ciclismul, expedițiile montane care schimbă într-un mod benefic tonusul omului.

Nu trebuie uitat nici de faptul că și sportul oferă o pată de culoare, o îmbinare perfectă între corp și minte, un echilibru absolut... activitate care face viața plină de reușite. Printre care, aducem în discuție vulnerabilitatea omului/tânărului în metenaj cu voluntaritul, ce are ca obiective o suită de avantaje, după cum și presupunerea unor consilieri pentru cei care au trecut sau încă mai trec printr-o decepție.

Acum însă, în mod voit am lăsat la final cel mai important aspect care poate duce la modificarea în plan psihologic asupra persoanei în cauză, și anume, relația omului cu Dumnezeu.

Așa cum spuneam și în incipit, patimile, viciile omului derivă din individualism și din concepția umană “Homo mensura omnium”, (“Omul este măsura tuturor lucrurilor”). Cu cât se încearcă un răspuns înafara Lui Dumnezeu, cu atât acesta este mai eronat.

Așadar, celebrul citat de Dalai Lama “Trăiește o viață onorabilă. Atunci când îmbătrânești și te gândești în urmă, vei putea să te bucuri a doua oară de ea”, este în concordanță cu eseul de față, cu viața colorată astfel...fără droguri.

EFECTELE TEHNOLOGIEI MODERNE ASUPRA SĂNĂTĂȚII

Eleva Muntianu-Alexandru Teodora-Iuliana, clasa a IX-a
Profesor coordonator, Foca Gabriela și profesor coordonator Maximciuc Ariadna
Liceul Teoretic ”Al. I. Cuza”, Iași

Este imposibil să ne imaginăm în ziua de azi viața fără telefon mobil, tabletă, calculator și televizor.

Se pare însă că mintea noastră se adaptează mai încet și doar parțial la aceste tipuri de comunicare și cu riscuri mari pentru sănătate. Creierul uman nu poate prelucra asemeni unui computer performant aceste informații. Atunci când este depășit, creierul renunță la unele funcții și apar tulburări grave.

Telefonul mobil

Telefoanele mobile transmit unde radio în care câmpurile electromagnetice pot cauza ionizări în corpul uman. Sunt afectate toate vârstele, dar mai ales copiii.



Efectele negative sunt:

Influența negativă asupra sentimentelor, emoțiilor, ducând la stări de tristețe, izolare;

Crește nivelul stresului;

Crește riscul de durere cronică la nivelul mâinilor, coloanei vertebrale;

Crește riscul bolilor de ochi.

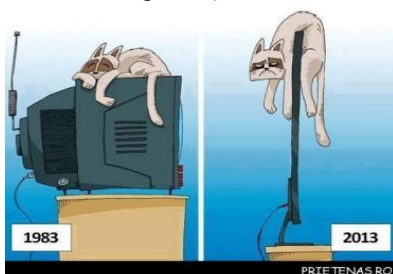
Prin dovezi științifice s-a demonstrat apariția mai frecventă a cancerului la creier, ureche și maxilar superior la utilizatorii de mobile.

Pentru a ne feri de efectele nefaste, trebuie să limităm cât mai mult utilizarea mobilului, să-l ținem cât mai departe de noi.

Televizorul

Efectele televiziunii asupra minții umane sunt complexe și pot fi extrem de periculoase.

Psihologii și sociologii au arătat că televiziunea poate impune modele în mintea oamenilor. Se transmit astfel mesaje cu conținut violent, erotic, de comportament răzvrătit și de consumator. Astfel se modelează o conștiință și un comportament neadecvat al tinerelor generații.



Televiziunea are un efect foarte puternic asupra structurii și funcțiilor cerebrale: efectul hipnotic (creierul intră într-o stare semihipnotică cu unde cerebrale alfa), dependența de televizor, probleme de atenție și

hiperactivitate (afectează structura scoarței cerebrale), incapacitate de învățare (peste 50% din copii țărilor occidentale au sindromul LD - Learning disabilities).

Calculatorul

Folosirea în exces a calculatorului duce la: obezitate, diabet, deficit de atenție și tulburări de comportament. Dependența de internet este considerată de oamenii de știință o tulburare psihică și ar putea fi cauza bolilor mintale în viitor.

Ca și televizorul, calculatorul influențează activitatea cerebrală, este un factor de stres, dă tulburări de vedere, reduce timpul de somn, timpul petrecut în aer liber, sport.



Părerea mea este că avem nevoie de tehnologie, dar trebuie să o folosim cu grijă. Trebuie să respectăm un echilibru între viața reală și cea virtuală.

Bibliografie:

<http://www.eva.ro/sanatate/sistemul-imunitar/telefonul-mobil-un-pericol-pentru-creierul-nostru-articol-27833.html>

<http://www.ecolife.ro/articole/educatie/128-efectele-televiziunii-asupra-mintii-umane.html>

<http://www.cuvantul-ortodox.ro/recomandari/2012/10/16/copii-monitor-calculator-televizor-efecte-dependenta-internet-povesti-desene-animale/>.

GÂNDURI DESPRE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Elev Negrilă Cristi

Profesor coordonator Matresu-Binjung Mihaela

Colegiul Tehnic "General David Praporgescu", Turnu-Măgurele

Încă de când suntem la grădiniță învățăm ce trebuie să facem ca să fim sănătoși: să mâncăm fructe și legume, peste, ouă, produse lactate, puțină carne, dar și un strop de ceva dulce (care dă savoare vieții). Învățăm în joacă mai mult, recunoscând fructele și legumele, gustându-le sau pur și simplu formând un puzzle sau desenând. Dacă totul este așa de simplu când ești mic, lucrurile se complică pe măsură ce creștem. Învățăm că trebuie să avem un stil de viață echilibrat dacă vrem să fim sănătoși și astfel, învățăm mai mult despre tot ceea ce mâncăm, ajungând la concluzia că dacă vrem să avem și rezultate bune la școală, de asemenea alimentația trebuie să fie una pe măsură.

Există atâtea teorii și studii încât la un moment dat nu știi ce este mai bine. Să mănânci alimente neprocesate, integrale. Să reduci cantitatea de pâine, paste, prăjituri (ce adorăm, noi, copiii) cât și cartofii prăjiți. Nu mai vorbim despre fast food, de care cu greu ne putem lipsi. Ni se pare că este cea mai gustoasă mâncare din lume, mai bună decât cea pregătită de bunica sau mamă.

Ni se spune să mâncăm mult pește, multe legume, dar să acordăm atenție și felului în care mâncăm. Să nu mâncăm când facem teme, când ne uităm la televizor și să nu uităm să practicăm sportul pentru că toate acestea nu ar avea nici un rezultat dacă nu am face și mișcare.

Avem și nevoie de odihnă, chiar dacă unii dintre noi stăm să învățăm până noaptea târziu sau dacă pierdem vremea făcând mai nimic până spre dimineață (nu e cazul meu). Creierul nostru are nevoie de relaxare și la fel și noi. Trebuie să fim atenți să dormim suficient și așa vom fi mai mulțumiți de rezultatele noastre.

Nu aș putea să nu adaug că poate unul dintre cele mai importante lucruri în viață este să încerci să fii binedispus mai mereu și să încerci să zâmbești cât mai mult posibil. Am învățat la școală ce se întâmplă cu mușchii feței atunci când facem asta și am fost foarte mirat. Un zâmbet să însemne atât de mult? Apoi, când am văzut că nu doar mușchii reacționează, ci și sufletul, m-am gândit să fac asta cât mai des. Dar nimic bun nu iese dacă nu îți dorești cu adevărat.

Așadar, pentru a fi sănătoși și fericiți, avem nevoie doar de echilibru și apoi, toate se pot rezolva ușor. Cu înțelepciune vom reuși să adoptăm un stil de viață sănătos, trebuie doar să ne dorim.

IMPORTANȚA ALIMENTAȚIEI SĂNĂTOASE

Elev, Gavrilă Andrei, clasa a X-a
Profesor coordonator, Juncu Maria
Colegiul Tehnic „Aurel Vlaicu”, Arad

Trebuie să-ți impui tu singur o alimentație sănătoasă, corectă și rațională, fără constrângeri, dar și fără abuzuri. Hrana ta, adică mâncarea și băuturile pe care le consumi de câteva ori pe zi, e bine să fie echilibrată: nici excesivă, nici săracă în substanțe nutritive.

Pentru a crește armonios și a avea un trup suplu, puternic, frumos, trebuie să consumi alimente variate câte puțin din fiecare. Dacă mănânci după instinctul nesățios al poftei și consumi, de pildă, multe ciocolate, prăjituri sau înghețate, s-ar putea ca, mai târziu, să regreți amar. Dacă îți plac mult mâncărurile și preparatele grase, pâinea, pastele făinoase, smântâna, untul, frișca - trebuie să fii atent! Consumate în cantități mari, aceste alimente tentante (cui nu-i plac?) pot provoca, mai apoi, deteriorarea stării de sănătate. Cum? Întâi te poți îngrașa și, ca urmare, e posibil să contactezi boli cardiovasculare, diabet, hipertensiune arterială, hepatită, obezitate și chiar cancer. Încă din copilărie trebuie să-ți impui, prin voință, să nu te îngrași; dimpotrivă, să fii zvelt, armonios construit, plăcut în relațiile cu cei din jur.

Există ceea ce numim o... sănătate a alimentației. Suntem ceea ce mâncăm!

Corpul nostru are nevoie, pentru a crește și căpăta energia necesară muncii, învățării, de alimente diverse, de substanțe nutritive, dar în cantități potrivite.

Se recomandă, de către medicii nutriționiști, câteva mese echilibrate, în care alimentele diferite se completează în meniul zilnic.

Substanțele de bază din mâncare, absorbite de intestin, sunt: proteinele, glucidele, lipidele. Din copilărie trebuie să le cunoști!

Proteinele sunt cele care construiesc trupul nostru, găsindu-se în mușchi, oase, piele, creier, ficat, inimă. Noi le luăm din alimentele de origine vegetală (fasole, mazăre, nuci, cereale, soia). Și totuși, nu trebuie să exagerăm consumul de proteine, ele trebuind să totalizeze doar 20% din alimentația noastră zilnică. Un elev, aflat în creștere, are nevoie numai de 100 g de proteine pe zi.

Glucidele, adică substanțele dulci, sunt o sursă importantă de energie pentru copil și adolescent, dar aici nu trebuie să exagerăm. Fiecare tânăr știe asta! Luați glucidele mai puțin din dulciuri (ciocolate, înghețate) și mai mult din fructele și legumele proaspete, din cereale sau lapte. Și nu uitați că există glucide și în alimentele care n-au gust dulce, cum ar fi pâinea și cartofii; însă și acestea îngrașă.

Lipidele se găsesc mai ales în grăsimi. Cu excepția legumelor și fructelor, toate produsele alimentare conțin grăsimi, mai mult sau mai puțin. Feriți-vă de cele foarte gustoase! Grăsimile (lipidele) se găsesc din belșug în: carnea de porc, în peștele gras (somon, crap, somon), în unt, smântână, brânzeturi grase, laptele natural. Sunt mai degrabă preferate și sănătoase grăsimile din produse vegetale (nuci, arahide, uleiuri, mai ales uleiul de măsline). Dacă nu le puteți evita, măcar consumați-le în cantități moderate (doar 20% din alimentația zilnică).

Vitaminele sunt substanțe esențiale pentru creștere și menținerea stării de sănătate a tânărului.

Se știe că, în lipsa acestora, o persoană n-ar putea supraviețui decât câteva luni. De altfel, chiar cuvântul *vitamine* provine de la cuvântul latinesc *vita*, care înseamnă *viață*. Cele mai multe se află în verdețuri, legume, fructe. În general, se cunosc peste 20 de vitamine, cele mai cunoscute fiind vitaminele A, B, C, D, K.

Vitamina A favorizează o vedre bună, creșterea corpului. Se găsește în unt, untură de pește, gălbenușul oului, în rădăcini de morcov, în caise, roșii, piersici.

Vitamina B este prezentă în nuci, fasole, ouă, ficat, lapte. În absența acestei vitamine, se produc în final tulburări nervoase, uscarea pielii, căderea părului, oprirea creșterii.

Vitamina C contribuie la creșterea și rezistența organismului. Se află în legumele sau fructele proaspete și se distruge prin fierbere. Abundă în vitamina C următoarele: lămâile, portocalele, roșiile, măceșele, zarzavaturile. În absența ei se produce boala numită *scorbut*, de care suferau și chiar mureau marinarii care plecau în expediții geografice. Scorbutul duce la sângerarea gingiilor, căderea dinților.

Vitamina D favorizează creșterea oaselor. În lipsa ei, mai ales la copiii săraci, din țările africane și asiatice, se produce boala numită *rahitism* (deformarea oaselor scheletului). Oasele rămân moi, fără a putea să susțină corespunzător greutatea corpului. Această vitamină se găsește în untura de pește, unt, ficat, gălbenușul de ou.

Vitamina K ajută la coagularea sângelui.

În fine, alimentele furnizează corpului nostru atât apă, cât și săruri minerale, cum ar fi calciul (mai ales din lapte), care contribuie la dezvoltarea oaselor, dar și alte săruri utile: fosfor, fier, iod, magneziu, potasiu, toate necesare organismului.

Cele mai dăunătoare cinci alimente sunt: gogoșile, băuturile carbogazoase, cartofii prăjiți, chipsurile, fructele de mare prăjite deoarece oferă organismului o doză „sănătoasă” de toxine.

ÎMPREUNĂ PENTRU O LUME SĂNĂTOASĂ!

Eleva Grădinaru-Sălăgianu Aida Livia Maria, clasa a XI-a A

Profesor coordonator Humelnicu Cezar Daniel

Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

În această seară s-a deschis un nou magazin de vise... Am deschis ușile acestuia pentru toți oamenii de pe strada mea. Împreună cu prietenii mei am colindat țara și lumea pentru a aduna la un loc cele mai bune produse în magazinul nostru. Într-o lume în care copii, tinerii și bătrânii inspiră în fiecare zi teama din aer, noi am adus speranță... Până ieri eram cu toții sclavii tuturor rețetelor care ne-au invadat planeta: războaie, săracie, poluare, droguri, discriminare, asuprire, nedreptate sau minciună. Puține locuri de pe Pământ au mai rămas neatinse. Împreună le-am căutat și până la urmă le-am găsit. Trebuie să le păstrăm intacte. Altfel cum ne-am mai putea reclădi viitorul?!

Vă invit astăzi în magazinul nostru de vise. Vă invit să deveniți ca mine și prietenii mei locuitori ai lumii de mâine. În magazinul nostru totul este gratis. Puteți încerca și vă veți convinge ușor. Veți trăi senzații nebănuite, vă veți aminti de vremurile de altădată, veți simți parfumul gutuilor coapte pe cerdacul bunicii sau aroma caldă a brizei mării atunci când soarele, în fiecare dimineață, sărută pentru prima dată pământul. Noi nu vă vindem iluzii, noi nu vă vindem zile mai puține, durere sau suferință pentru familiile voastre. Noi vindem vise reale... vise frumoase pe care le găsiți presărate pe câmpurile verzi, vise cu arome exotice de aer curat, visul de a fi fericit într-o lume fără războaie, visul ca toți copii să se poată juca în pace cu jucăria favorită. Pare ireal dar am strâns în containerele noastre toate minunile Pământului. Nu am uitat nimic care ar putea fi pierdut. Avem zăpadă din Alpi – veți avea senzația că sunteți la schi, avem parfum de Ecuator – inspirați și vom fi prieteni cu toții. Vindem alge de la Marea Roșie – dacă le privești totul ți se pare un paradis - cred că deja simțiți în vene aventura unei scufundări printre pajiștile de corali. Avem parfum de iarbă verde dintr-un oraș al viitorului unde casele sunt acoperite de verdețură, cascadele au luat locul asfaltului iar oamenii zâmbesc de la fiecare fereastră fără a fi îngrijorați de ziua de mâine. Împreună vom reuși să schimbăm lumea în care trăim, vom câștiga dreptul la o lume verde și fără poluare, vom recâștiga dreptul la liniște. Vom reda astfel sănătatea oamenilor și Pământului... Ce vis frumos...

- Bună dimineață!...mama mă trezește cu același zâmbet de fiecare zi.

- Cum a dormit copilul meu?... întreabă ea.

- Bună dimineață, am visat că Pământul s-a schimbat iar eu aveam un magazin unde vindeam lucruri frumoase... Ce bine că totul nu este decât un vis....

- Ce dimineață frumoasă...spune mama atunci când deschide fereastra.

Mă ridic din pat și inspir aerul proaspăt ce îmi mângâie fața. Nimic nu poate să înlocuiască mângâierea soarelui, glasul mamei și aerul proaspăt care alunecă ușor printre frunzele pomilor din livadă.

Bună dimineața magazinul meu de vise, bună dimineața Pământul meu!

MÂNCARE SĂNĂTOASĂ VS. MÂNCARE NESĂNĂTOASĂ

Eleva, Marin Andreea, clasa a XI-a D

Profesor coordonator, Viusenco Oltea

Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu”, Iași

“Să ne prețuim sănătatea că e mai bună decât toate.”

De multe ori nu ne dăm seama că satisfacerea unei nevoi sau a unui moft ne distruge sănătatea. Exemplul cel mai uzual este mâncarea fast food. În loc să mâncăm sănătos acasă, alegem calea cea mai simplă și anume mergând la fast food-uri care, deși credem pe moment că ne este de ajutor, în realitate este „un dușman” pentru sănătatea noastră.

Din lipsa timpului uităm cum să mâncăm sănătos și alegem ceea ce ne dăunează organismului. Pentru început, poate ne este ușor, însă nu pierdem nimic dacă încercăm să renunțăm la acest stil de viață nesănătos, dimpotrivă avem numai de câștigat.

După cum se spune: „Pentru o viață sănătoasă evitați excesul de zahăr, sare și grăsimi”, însă datorită faptului că organismul nostru ne cere aceste alimente nu putem renunța la ele. Totuși putem alege în locul grăsimilor din alimente, grăsimile vegetale care sunt mult mai bune, precum grăsimea în locul altor grăsimi animale.

Dacă ne gândim bine, mâncarea fast food, chips-urile, etc. doar ne satisfac papilele gustative cu ajutorul coloranților și aditivilor conținute de acestea.

La început noi nu ne dăm seama care sunt consecințele consumării produselor nesănătoase, însă pe parcurs încep să se dezvolte anumite afecțiuni care pot fi o problemă pentru sănătatea noastră.

Pentru a avea un stil de viață sănătos nu este nevoie să păstrăm o anumită dietă strict vegetariană deoarece în mediul acesta ne-am născut, iar organismul așa este învățat. Însă o alimentație în care lipsește cu desăvârșire naturațea ar trebui exclusă din meniul fiecăruia și ar trebui să luăm atitudine deoarece este în joc sănătatea noastră.

MÂNCAREA ESTE UN VICIU?

Elev, Enache Ștefan și eleva Ohmt Briana, clasa a IX-a
Profesor coordonator, Foca Gabriela și profesor coordonator, Maximiuc Ariadna
Liceul Teoretic ”Al.I.Cuza”, Iași

Mâncarea cuprinde acele alimente pe care noi, oameni putem să le consumăm gătite sau nu, extrăgând din ele toate proteinele și minerale, acestea urmând un lung ciclu digestiv. În opinia mea, mâncarea este una dintre cele mai esențiale lucruri ale vieții, fără de care nu putem trăi, dar în ziua de astăzi aceasta poate mult mai mult să dăuneze decât să ajungă.

Pe de o parte, în ziua de astăzi mâncarea și industria s-au dezvoltat atât de mult încât s-a ajuns să se facă mâncarea artificială aceasta fiind foarte dăunătoare, în concordanță cu anumite băuturi. Sper exemplul, când consumăm mâncarea de fast-food, dar și celelalte mâncăruri în contact cu apa rece sau diferite băuturi dulci și reci, face ca grăsimea din mâncăruri să se cristalizeze pe peretele sistemului digestiv, începând de la stomac până la intestine, provocând probleme metabolismului ficatului ducând ulterior la moarte. Gândindu-ne la mâncarea artificială putem constata că aceasta conține de două ori mai multe e-uri și chimicale decât cea normală. În urma unor studii s-a dovedit sunt mâncăruri ce conțin virusul hepatitei B dar și multe alte componente nocive pentru corpul uman, dar în ciuda acestora există și cazuri pozitive de mâncare aceasta fiind un succes pentru popoarele care suferă de foame sau nu se poate furniza atâtă mâncare pentru mulțimea indivizilor din acel teritoriu aceștia mâncând „boală curată,,.

De asemenea alt argument este faptul că tot mai des putem să auzim sau să vedem mulți oameni obeji din cauza mâncării de fast-food sau a celei artificiale. Spre exemplu putem observa că tot mai multă lume suferă de obezitate ... dar ce ce??? ... simplu ... au un program alimentar nestabil și totodată sunt foarte stresați. Stomacul se mărește iar acest lucru determină o cantitate de mâncare mâncată plus că aceasta se va depune ușor și greu de dat jos.

Un al doilea argument ar fi faptul că mâncarea artificială este o inovație de viitor conform căreia în toate statele lumii se va scăpa de foamete și totodată de principiul că un cetățean trăiește cu mai puțin de 1 dolar pe zi. Sper exemplul, pentru popoarele africane această mâncare poate fi o scăpare sper o societate mai sănătoasă și se va scăpa de ideea că unii oameni ai planetei trăiesc cu cel mult un euro pe zi.

În concluzie, mâncarea artificială este o scăpare pentru popoarele sărace dar aceasta constituie cele mai nesănătoase produse fabricate care dăunează omului după bombe atomice ducând dese ori la moarte introducând în sângele omului substanțe nocive ce îi atacă sistemul nervos și imunitar.

MITURI DESPRE SĂNĂTATE

Eleva, Grozavu Georgiana Simina și eleva Onofrei Maria
Profesor coordonator, Aștefănoaie Maricica și profesor coordonator Chitic Claudia
Liceul Teoretic ”Al. I.Cuza”, Iași

Subiectul sănătății este mereu înconjurat de zvonuri, mituri și păreri. Vom încerca în cele ce urmează să le clarificăm pe cele considerate a fi cele mai frecvente și mai cunoscute.

Petele albe ale unghiilor indică lipsa calciului: Petele albe observate în unghii și care dispar odată cu creșterea lor, nu indică o lipsă a calciului, a zincului sau a altor vitamine. Aceste pete se formează în urma unor lovituri sau a unor puncte de presiune în timpul manichiurii sau a unor bule de aer prinse în eponichium.

Vegetarienii trăiesc mai mult: Unele studii susțin că persoanele vegetariene trăiesc mai mult. Cu toate acestea, longevitatea depinde nu atât de lipsa consumului de carne și a alimentelor de origine animală, cât de schimbările de stil de viață adoptate odată cu acestea, și anume un stil alimentar mai sănătos, un consum mai mic de alcool, renunțarea la fumat și practicarea sportului.

Alcoolul încălzește: Senzația de căldură apare imediat după ce este consumat alcoolul deoarece acesta provoacă o creștere a pulsului. Însă ca urmare a dilatării vaselor de sânge, tensiunea scade, astfel că este afectată circulația.

Corpul se răcește imediat, astfel că alcoolul are exact efectul opus.

Cititul la lumina slabă afectează ochii: Cititul în condiții slabe de lumină obosește ochii, care se usucă și încep să ardă, astfel că pe termen scurt, vederea este afectată. Se recomandă evitarea conducerii autoturismului după astfel de momente. Însă după astfel de momente capacitatea vizuală revine complet.

Părul ud provoacă răceala: Părul ud în sine nu provoacă răceală. Abia atunci când virusii răcelii se instalează în mucoasa nazală și a faringelui, părul ud poate facilita răceala, datorită efectului de răcire pe care îl are asupra corpului. Același lucru este valabil și în cazul picioarelor reci. Circulația din mucoasa nazală scade, fapt ce duce la uscarea lor, condiție ideală pentru instalarea virusilor răcelii.

Grăsimea începe să ardă după 30 de minute de sport: Corpul începe să ardă grăsime, la puține minute după ce începeți să practicați sport. Inclusiv simplă alergare de rezistență este suficientă pentru a arde grăsimea. Cu toate acestea, pentru o ardere semnificativă de grăsimi, este necesar să practicați un sport de duranță de 30-45 de minute.

Rețineți: arderea grăsimilor continuă pentru scurt timp, inclusiv după încetarea activității fizice.

Rănila trebuie să se vindece neacoperite: Inclusiv medicii au crezut în acest mit vreme îndelungată. A fost demonstrat însă că aerul mai degrabă usucă rănila. Ca urmare a formării crustei, după vindecarea rănilor este posibil ca cicatricea rămasă să fie mai mare. De aceea se recomandă să acoperiți rănila cu un plasture. Celulele țesutului se vor vindeca fără a lăsa în urmă cicatrici.

Consumul de alimente la ore târzii îngrasă: Importantă este cantitatea de calorii consumate într-o zi. Dacă balanța energetică este pozitivă, ați administrat mai multă energie decât ați consumat. În acest caz începe formarea grăsimii. În mod similar, o balanță energetică negativă indică o scădere a nivelului de grăsime. Multe persoane evită să mănânce seara, motivând activitatea gastrică. Stomacul produce zgomote specifice, fapt ce le tulbură somnul.

MUCEGAIUL, UN PERICOL PENTRU SĂNĂTATE

Eleva, Țurcanu Ana-Maria
Profesor coordonator, Foca Gabriela
Liceul Teoretic "A. I. Cuza", Iași

Mucegaiurile care se dezvoltă în locuințe, din cauza umezelii pot provoca alergii, afecțiuni respiratorii, astm, dureri de cap și chiar depresie.

Prezența sporilor de mucegai în casă generează mai multe probleme de sănătate. Cel mai frecvent întâlnite sunt reacțiile alergice și iritațiile, care apar ca urmare a inhalării sporilor ori a atingerii suprafețelor contaminate. Reacțiile alergice se pot manifesta sub forma rinitei alergice: strănut, secreții nazale, ochi roșii și iritații ale pielii. Severitatea simptomelor depinde de gradul de expunere la spori și de sensibilitatea fiecărui organism în parte.

Unele mucegaiuri eliberează toxine care afectează sistemul nervos. Ele pot produce dureri de cap, dificultăți de concentrare și chiar depresie. Mai mult, în unele cazuri, inhalarea sporilor de mucegai a fost asociată cu oboseala și cu apariția problemelor de memorie.

Știați că poți să mori din cauza mucegaiurilor?

Un caz recent care a tras un semnal de alarmă în acest sens este anunțul pe care medicii l-au făcut cu privire la moartea actriței Brittany Murphy și a soțului său. Deși cei doi au murit la o distanță de aproximativ jumătate de an, cauza decesului a fost stabilită ca fiind mucegaiul din vila acestora.

Cum să previi apariția mucegaiului în casă?

Asigură-te că sistemele de ventilație funcționează perfect;

Șterge faianța și gresia după fiecare duș cu un produs dezinfectant, după care grăbește uscarea ștergând cu un prosop uscat;

Aerisește baia după fiecare duș și evită să lași în baie prosoapele ude sau bureți umezi;

Instalează un dezumeficator pentru a scăpa de aburi și pentru a reduce umezeala cât mai repede;

Verifică dacă sistemul de aerisire este curățat și funcțional;
În cazul în care un robinet sau o țevă picură, încearcă să remediezi cât mai repede problema;
Renunță la covoarele decorative din baie care rețin apa și dezvoltă rapid mucegai.

Bibliografie:

www.google.com, www.Ellle.Ro, sanatate.acasa.ro

NEVOIA INTRINSECĂ A OMULUI DE A DANSA

Elev, Miron-Maftei Gabriel, clasa a X-a C
Profesor coordonator, Elena-Laura Bolotă
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

Mai mult emoțională decât estetică, această artă practică la scară mare îmbină elemente din cadrul tuturor artelor, pictură, muzică, teatru, poezie, dar și din sfera sportului, preluând elemente din gimnastica ritmică sau invers, inspirând pe gimnaști. Poate că de aceea am putea-o considera atât o artă, cât și un sport. Este o artă, pentru că evident are acel rol de a produce valori estetice utilizând mijloace specifice, dar și un sport, datorită efortului fizic practicat în mod constant, lucru neîntâlnit la celelalte discipline. În acest sens, menționăm o remarcă pertinentă adusă de Alexandru Iorga care subliniază frumusețea, dar și dificultatea dansului aflat la granița dintre artă și sport: *Un halterofil trebuie să ridice greutatea... Și toate antrenamentele lui sunt canalizate în acest sens. Un fotbalist sau un handbalist trebuie să fugă, să sară, să facă fente –dar nu trebuie să ridice. Un gimnast își ridică propriul corp și jonglează cu acesta, dar nu trebuie să ridice un alt corp. Un luptător trebuie să-și învingă adversarul, dar nu trebuie să o facă pe ritm și să-i zâmbescă dulce.*¹ Oricât de dificilă ar fi mișcarea pe care o execută, trebuie să afișeze un zâmbet expresiv, indiferent câte răni are în poante sau cât efort depune.

Dansul oferă plăcere atât celui care privește, cât și celui care îl execută, toți dorind să-l învețe încă din copilărie. Chiar și marele savant Louis Pasteur, după ce a descoperit leacul împotriva turbării, fiind felicitat de către una dintre armatoarele, a afirmat că ar da jumătate din bucuriile pe care i le aduc aceste onoruri primite, în schimbul plăcerii de a ști să danseze.²

Dansul este modul natural al ființelor de a se manifesta, lucru care se observă cel mai ușor la copii. Jocul îi permite să se exteriorizează, să se eliberează de energiile acumulate.

Spre deosebire de celelalte sporturi, dansul oferă o mai mare plăcere executanților, dorința de a dansa fiind adânc întipărită în structura internă a ființei în general, și nu mă refer doar la om. Mărturie, în acest sens, ar sta dansurile descoperite de etologie la unele animale. S-a observat că păsările, mai exact cocoșii, fazanii și curcanii, în perioada reproducerii, desfășoară în fața femelelor o paradă sexuală cu mișcări executate în mod intenționat pentru a face impresie. Fazanii auri se mișcă în așa fel încât penajul lor să fie văzut din toate unghiurile.

Darwin face o observație și mai importantă, și anume, pasărea paradisului execută o paradă colectivă, mai ales la specia *Rupicola crucea* din America de Nord.³ La cimpanzei, femelele își împodobesc trupul cu frunze și liane și se învârtesc lent în jurul masculilor într-un fel de dans, nu fără a exista un cimpanzeu în zonă care să le acompanieze cu bătăi de palme.

Nevoia de a dansa este, în ultimă instanță, o nevoie de ritm, caracteristică omului normal și sănătos. Acesta simte un ritm al mișcării naturii, al ciclicității anotimpurilor, al zilei, un ritm biologic, un ritm în mișcarea copacilor, în sunetul produs de căderea stropilor de ploaie, al mersului animalelor ș.a, pe care îl simte și încearcă să îl imite, fie prin mișcările corporale, fie prin bătăi ritmice din palme, picioare sau chiar prin instrumente improvizate. În cultura chineză, prin dans este posibilă ordonarea lumii, însuși Buddha, stăpânul mișcării vitale, poartă numele de *Domn al Dansului*.⁴ Chiar și despre Shiva se spune că *a creat lumea dansând*.⁵

Toate aceste mărturii vin să întărească ideea că, prin dans, mai mult decât prin celelalte sporturi, omul își poate menține un ritm de viață sănătos, nevoia de a dansa fiind una intrinsecă. Atunci când ceea ce faci îți oferă o stare de bucurie, cu siguranță rezultatele vor fi mult mai vizibile. Cea mai bună dovadă că dansul va fi mereu apreciat este că acesta este prezent atât la spectacole, competiții, cât și la petreceri private. Totodată, apariția

¹ Alexandru, Iorga, *Pagini din Istoria baletului românesc*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1999, p. 5.

² Ibidem

³ Ovidiu, Bârlea, *Eseu despre dansul popular românesc*, Cartea românească, 1982, p. 11.

⁴ Jean, Chevalier, Alain, Gheerbrant *Dicționar de simboluri*, Editura Artemis, București, 1994, vol. I, p. 428.

⁵ Ibidem

nenumeratelor stiluri de dansuri, unele îmbinate cu gimnastica sau karatele, întărește ideea că prin dans putem să rămânem sănătoși atât fizic, cât și psihic, cele două fiind strâns împletite, așa cum afirmă dictonul latin *Mens sana in corpore sano*.

BIBLIOGRAFIE:

1. Alexandru, Iorga, *Pagini din Istoria baletului românesc*, Editura Dacia, Cluj-Napoca, 1999
2. Jean, Chevalier, Alain, Gheerbrant, *Dicționar de simboluri*, vol. I, Editura Artemis, București, 1994
3. Ovidiu, Bârlea, *Eseu despre dansul popular românesc*, Editura Cartea românească, 1982

O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ, O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Elev Pîrgaru Dragoș-Iosif, clasa a IX-a
Profesor coordonator Antohe Carmen
Colegiul Național „Costache Negri” Tg. Ocna

Majoritatea oamenilor asociază alimentația sănătoasă cu o mare prostie care apare în capul copiilor din perioada adolescenței sau cu o pierdere de vreme sau bani. Ei bine, aceste lucruri le pot spune doar oamenii care au o mentalitate învechită și nu agreează că tinerii vor să urmeze un stil de viață sănătos.

Într-adevăr, poate în trecut alimentele erau mult mai sănătoase, deoarece în produse nu se adăugau atâtea chimicale și pot spune că ei sunt sănătoși chiar dacă mâncau cât voiau sau ce li se dădea. Dar în aceste vremuri nu mai putem vorbi de produsele din trecut. Trăim într-o eră în care sunt importante doar cantitatea și venitul, nu și sănătatea oamenilor care le consumă. Și este foarte recomandat să renunțăm la aceste „vicii gustoase” și să încercăm să acceptăm realitatea și să luăm măsuri în ceea ce privește sănătatea în România.

România este o țară care este prezentă aproape în toate topurile mondiale pe teme negative, dar de ce? De ce nu ne facem loc în topurile pe teme pozitive și chiar în locurile fruntașe? Suntem o țară cu atâta potențial și cu niște oameni atât de frumoși... și pot continua cu potențialul României mult timp, până aș ajunge la următoarea concluzie: „Sunt mândru că sunt român”. Dar România nu este în topul țărilor cu cei mai mulți oameni supraponderali. Și chiar pot spune că populația României începe să înțeleagă cu adevărat scopul acestui tip de alimentație, care îți poate aduce numai beneficii.

Dar cum putem duce o viață cu adevărat sănătoasă?

În primul rând, dacă ești fată să nu faci acest lucru doar pentru a slăbi în perioada verii, iar apoi revii la vechile obiceiuri. Într-adevăr o alimentație sănătoasă te ajută să ai un corp tonifiat și dacă este însoțit și de sport poți să ai corpul la care ai visat; dar principalul beneficiu poate însemna să ai un corp cu o imunitate puternică, o viață mai lungă și lipsită de probleme medical, iar apoi te poți lăuda cu noul tău pachet de mușchi cu care vei impresiona fetele. Din păcate, aceasta este principala preocupare a tinerilor, dar cu care mă solidarizez într-o oarecare măsură, pentru că trebuie să culegi și roadele muncii tale.

O alimentație sănătoasă înseamnă, din punctul meu de vedere, să ai în vedere câțiva pași. În primul rând, să renunți la micile obiceiuri nesănătoase dulci, dar nu în totalitate, să respecti mesele principale ale zilei și să renunți la gustările pe care le consumi când vizionezi un film la zece noaptea. Trebuie să consumi câte puțin din toate grupele de alimente, nicidecum să mănânci toată săptămâna numai salate, pentru că îți poate dauna mult mai mult și mai bine ai renunța până când nu devine o obsesie. O altă condiție esențială, în concepția mea, este să consumi proteine, carbohidrați, vitamine, fibre etc. și dacă vrei să și dai jos din grăsimea nedorită ar trebui să nu depășești un anumit număr de calorii pe zi, de preferat 1500 și nu mai puțin, pentru că astfel vei slăbi foarte mult, dar nu și într-un mod sănătos, ci vei face un mic progres de 0,5-1kg pe săptămână.

Apropo, trebuie renunțat la „cancerul” din fast-fooduri... mai mult nu pot vorbi despre asta. Duceți un stil de viață cât mai sănătos, bucurați-vă de viață, pentru că e frumoasă și faceți loc în viața voastră sportului pentru că nu va înceta să dea rezultate și veți simți cum aceste lucruri vor avea un impact pozitiv asupra voastră, iar mai mult de atât nu vă pot spune pentru că fiecare își cunoaște corpul și va fi în stare să recunoască „mesajele” pe care corpul le transmite. Dacă suntem în armonie perfectă cu propriul corp, cu siguranță nu va înceta să ne surprindă în diferite circumstanțe pe care viața ni le oferă.



O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Eleva, Manolache Georgiana Bianca, clasa a IX-a C
Profesor coordinator, Aștefănoaie Maricica și profesor coordonator Chitic Claudia
Liceul Teoretic "Al. I. Cuza", Iași

Doar cel care înțelege că sănătate se câștigă, nu se cumpără, va aborda, în adevăratul sens al cuvântului, o viață sănătoasă. Viața sanatoasă nu poate fi un stil (în sensul de modă sau tendințe) de trai realizat după modele, ci un mod de a trăi conștient și individual - chiar dacă îndrumat la început, în armonie cu natura interioară și exterioară.

Numai atunci când toate funcțiile și organele unui om funcționează în armonie, acesta este sănătos. Orice "orgoliu tisular", după modelul exterior, provoacă o tulburare, care apoi se amplifică.

Starea de sănătate se referă atât la fizicul omului (sub toate aspectele), cât și la psihicul său, și mai ales la îmbinarea celor două componente. Liantul dintre aceste părți, acela care îl întregesc pe om și chiar îl înalță, este considerat a fi aspectul spiritual a ființei umane, fie că este privit ca o "nevoie aprofundată" de ordin cultural, artistic, filozofic sau religios.

Pentru a ne menține, fortifica sau redobândi starea de sănătate, fiecare dintre noi trebuie să lucrăm permanent la consolidarea ei. Acest lucru se poate realiza doar prin conectarea la elementele naturii, care sunt tocmai izvoarele sănătății, fie și numai prin faptul că sunt dovada vie a reușitei perene și armonioase a interacțiunilor (simbioză). Când vorbim despre natură, trebuie să luăm în considerare atât ambientul exterior nouă (natura dinafara noastră), cât specificul ființei umane (natura interioară).

Principalii stâlpi care susțin sănătatea

Principalele elemente în care sănătatea își are în mod natural originea, sunt:

- [alimentația corespunzătoare](#),
- [aerul proaspăt](#),
- [mișcarea \(activitatea fizică\)](#),
- [somnul odihnitor](#),
- [fortificarea sufletească, întărirea spirituală](#).

La toate acestea se adaugă o latură mai puțin controlabilă de către noi, și anume ereditatea, care însă, își scade influența odată cu contactul armonios cu celelalte elemente. Acest lucru a fost demonstrat de cercetările recente, care arată că neuropeptidele ([proteine](#) speciale fabricate de către creier și "capturate", la distanță de către toate elementele fundamentale ale țesuturilor din corp) pot transmite celulelor din generațiile următoare, informații genetice care reflectă, în bine sau în rău, [starea psihică](#) a individului.

Merită subliniat faptul că factorii enumerați mai sus, trebuiesc însușite împreună, până când, acest ansamblu, devine un mod de viață. Numai așa se poate învinge cel mai mare flagel al lumii moderne, la care își au originea mai multe boli decât se crede, și anume; [stresul](#).

Alimentația corespunzătoare

Alimentația, după cum se știe, contribuie în mare măsură la starea, bună sau deteriorată, a sănătății. Asupra organismului uman hrana sănătoasă sau cea nesănătoasă are deci, un impact major.

O alimentație corespunzătoare nu include doar o hrană sănătoasă, ci și un mod de alimentație adecvat (comportament alimentar corect, alimentație diversificată, hidratare corespunzătoare).

Când starea de sănătate este deteriorată, o alimentație chibzuită devine un mijloc de tratament (agent dietoterapeutic).

Aerul proaspăt

Există o diferență semnificativă între aerul curat și aerul proaspăt. Aerul curat, specific încăperilor aerisite sau a așezărilor nepoluate, prezintă, pe lângă o încărcătură mare cu germeni (5.000-12.000 de microorganisme/mc), și o ionizare pozitivă accentuată. Cu atât mai nociv este aerul poluat sau cel condiționat.

Doar aerul proaspăt, mereu primenit, specific spațiilor deschise naturale, îndepărtate de poluanți (șosele, deșeuri, unități industriale, etc.), mai ales al acelor aflate în apropierea plămânilor naturii (păduri), poate fi considerat a fi terapeutic.

Mișcarea (activitatea fizică)

Prin natura sa, omul nu este "programat" pentru a alerga, cu excepția situațiilor de supraviețuire sau de competiție. La fel, în mod natural, omul nu e făcut pentru a sta ore întregi pe scaun. Pentru ființa umană, umblatul pe jos este dansul întipărit, de-a lungul istoriei sale, în codul genetic, după cum sublinia Arcadie Percek.

Pedestrotăria (tratamentul prin mers pe jos) este cea mai eficientă și mai ieftină formă de valorificare a activității fizice. Mersul pe jos la pas grăbit, practicat zilnic câte 40-60 de minute, prezintă efecte dintre cele mai benefice asupra sănătății.

Somnul odihnitor

Cuceririle științei, ne confirmă azi efectele deosebite ale unui somn odihnitor, realizat conform ceasului biologic uman. La ora actuală se știe cu certitudine, că între orele 21 și 24, creierul secretă maximumul de melatonină (hormon de întineric și de somn), substanță care deține "secretul tinereții". Efectele luminii asupra organismului uman sunt vătămătoare după ora 22. Acest fapt a fost demonstrat prin studii, care au relevat faptul că la nevăzători, incidența cancerului, exprimată în procente, este de 3 ori mai mică decât la văzători, tocmai datorită faptului că, la orbi, producția serală de melatonină nu este influențată, în lipsa percepției luminii, de starea de veghe-somn. De asemenea, se cunoaște bine faptul că valoarea regeneratoare al unui somn realizat dimineața, după ora 6, se apropie de zero.

Fortificarea sufletească, întărirea spirituală

Racordarea vieții la elementele care compun lumea spirituală, asigură atât hrană (pâine sufletească) cât și tămăduire pentru suflet și corp.

Bibliografie:

Cunoștințe personale

http://www.bioterapi.ro/terapii/index_terapii_o_viata_sanatoasa.html

O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ – UN CORP SĂNĂTOS!

Elev, Banari Maricica, clasa a IX-a

Profesor coordonator, Grigore Gica

Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații "Gheorghe Mărzescu", Iași

Sănătatea reprezintă starea de bine a unei persoane. Aceasta este mai prețioasă decât toate comorile din lume, deoarece fără ea nu te poți bucura de surprizele pe care ți le oferă viața. Atunci când ești sănătos, ești dornic de a face orice. Din acest motiv trebuie să ducem un stil sănătos de viață.

În primul rând trebuie să începem prin a respecta orele de somn. În zilele noastre fiecare adolescent fiind distras în permanență de diverse rețele de socializare sau de jocurile de pe internet uită de faptul că trebuie să meargă la culcare devreme pentru a fi în formă a doua zi. Acest lucru, pe parcursul a mai multor ani ne afectează sănătatea. De aceea este recomandat ca fiecare dintre noi să doarmă maxim 8 ore pe zi.

În al doilea rând și alimentația ne poate afecta sau nu sănătatea, în funcție de ceea ce consumăm. De exemplu, tinerii caută întotdeauna calea cea mai ușoară și de aceea optează mereu pentru fast-food în loc de o masă sănătoasă. Aceste produse de tip fast-food sunt gustoase, la prețuri accesibile și le găsim pretutindeni, iar unele mai conțin și diverse jucării care ademenesc copiii. Cu toate acestea sunt extrem de nesănătoase și trebuie evitate. Acest lucru însă nu-l putem spune și despre alimentele sănătoase precum fructele și legumele, care trebuie consumate zilnic. De asemenea și apa are o mare importanță în viața noastră, corpul nostru fiind alcătuit în cea mai mare parte de apă. Prin urmare trebuie să consumăm minim 2 litri de lichide în fiecare zi.

Un alt mod de a ne menține sănătoși este mișcarea. Aceasta este bună nu doar pentru sănătatea fizică, ci și pentru cea mintală. După 30 de minute de sport creierul nostru începe să gândească altfel, apar gânduri pozitive și o stare de bună dispoziție. Mișcarea nu presupune doar exerciții cu un nivel de greutate înalt, aceasta poate fi făcută în diverse forme, cum ar fi: mersul cu bicicleta sau cu rolele, mersul pe jos sau ieșirea cu prietenii în aer liber. Totul ține însă de dorința și voința noastră.

Stresul este un alt factor ce trebuie evitat. Acesta ne afectează emoțional, ajungând să ne pierdem controlul gândurilor, sentimentelor și al comportamentului. Emoțiile acumulate în timp, purtate cu noi, neeliberate, se depozitează efectiv în memoria noastră, transformându-se la un moment dat în disconfort fizic, precum durerile de cap.

Consumul de substanțe nocive afectează de asemenea sănătatea. Pe lângă acest lucru mai provoacă și dependență. Din păcate tot mai mulți adolescenți consumă aceste substanțe distrugându-și întreaga viață. Trebuie evitate de toți, deoarece provoacă doar efecte negative.

Prin urmare, sănătatea este cel mai de preț lucru. Și atât timp cât avem ocazia și condițiile necesare să o menținem nu trebuie să mai ezităm. Ne poate fi luată cu mare ușurință dacă nu suntem atenți la ceea ce consumăm sau ceea ce facem noi în general.

„Sănătate înainte de toate!”

OTRAVA DIN ALIMENTE

Elev, Sarev Dorin și eleva, Moraru Ioana Mădălina, clasa a XI-a
Profesor coordonator, Foca Gabriela și profesor coordonator, Maximiuc Ariadna
Liceul Teoretic „Al. I. Cuza”, Iași

O alimentație sănătoasă presupune consumul de alimente pe bază de carne, ouă, lactate, fructe, legume, cereale, precum pâinea și pastele făinoase, grăsimi și dulciuri. Deși pare ușor la prima vedere să duci un astfel de regim, nu este chiar atât de simplu, din cauza inovației în domeniul tehnologic și chimic, aceste două ramuri au pătruns și-n alimentație. Majoritatea produselor din supermarket-uri sunt infectate cu diferite substanțe nocive. Oare nu va-ți întrebat niciodată de ce unele produse au un termen de valabilitate atât de mare ?

Este bine cunoscut faptul că la fabricarea produselor din carne, precum și a unor semiconserve se utilizează azotați (de sodiu și potasiu) și azotiți (de sodiu și potasiu), fiind întâlnite în același timp și reziduuri de antibiotice în produsele de origine animală.

Azotatul de sodiu și azotatul de potasiu, se utilizează numai la produsele uscate (salamuri) sau șunci cu maturare îndelungată (mai mare de 30 de zile). De exemplu, carnea crudă - pește, vită, porc, păsări - nu ține mai mult de două zile în frigider. Acești azotiți pot provoca cancer.

Culoarea roșie a cărnii este dată de mioglobină, o proteină care se găsește în mușchi, similară ca structură cu hemoglobina din sânge. La sărarea acesteia (umedă sau uscată) sau la tratarea ei termică se obține o colorație brună-cenușie a țesutului muscular, iar pentru a-i oferi un aspect cât mai plăcut se utilizează azotitul de sodiu (NaNO_2) și azotitul de potasiu (KNO_2) pentru înroșire sa, îmbunătățirea aromei și acțiunea antimicrobiană.

Azotitul ingerat odată cu alimentele și cel format în organism prin degradarea azotatului este parțial absorbit în sânge, putând avea acțiune toxică la concentrații care depășesc 0,2 mg/kilocorp. Acțiunea toxică se manifestă prin: producerea de methemoglobinemie, care este fatală dacă este mai mare de 50%, producerea de cancer limfatic, inhibarea funcțiunii glandei tiroide, inhibarea transformării provitaminelor A în vitamina A, acțiunea vasodilatatoare puternică care poate fi fatală la intoxicație acută.

După cum am menționat mai sus, în alimente se mai întâlnesc și reziduuri de antibiotice. Acestea sunt o grupă de medicamente care se folosesc la tratamentul bolilor infecțioase provocate de bacterii, fiind molecule relativ simple produse de mucegaiuri sau bacterii.

Legea interzice cu desăvârșire prezența antibioticelor în produsele alimentare, deoarece afectează în mod negativ organismul uman. Proveniența reziduurilor de antibiotice în produsele de origine animală poate avea mai multe cauze: mixarea antibioticelor cu diferite nutrețuri, în vederea stimulării creșterii; utilizarea în scop profilactic, pentru a preveni anumite boli ce pot apărea în ferme; utilizarea în scop terapeutic la animale; adăugarea de antibiotice pentru a mări conservabilitatea produselor (practică interzisă la noi în țară).

Deși unele bacterii sunt rezistente la antibiotice în mod natural, altele dezvoltă rezistență prin mutații genetice sau transfer de material genetic. Bolile cauzate de bacteriile rezistente la antibiotice se pot dovedi foarte greu de tratat. Printre motivele apariției acestei rezistențe se numără abuzul de antibiotice în tratamentul diverselor boli la oameni, dar și a reziduurilor de antibiotice din alimentele de origine animală. Hrănirea continuă a animalelor cu doze mici de antibiotice permite agenților patogeni să supraviețuiască, să se adapteze, și, în cele din urmă, să prospere.

Producătorii alimentari **preferă costuri de producție mai reduse chiar dacă acestea determină apariția unor boli mai grave**, atât la animale, cât și la om. MRSA – stafilococ auriu rezistent la metilicilină, este responsabil pentru mai mult de 94.000 infecții și 18.000 de decese în SUA, în fiecare an.

Mai pe scurt putem spune că, indiferent ce am pune noi pe masă, totul pare să fie contaminat cu anumite substanțe chimice ce dăunează grav sănătății noastre lent, dar totuși eficient, nesensibil pe moment, dar totuși cu efecte dăunătoare pe termen lung.

Bibliografie:

<http://proalimente.com/contaminarea-alimentelor-antibiotice/>

<http://www.financiarul.ro/2012/12/27/informatii-strict-secrete-antibioticele-din-hrana-animalelor/>
<https://ro.wikipedia.org/wiki/Antibiotic>
<http://proalimente.com/azotitii-din-carne-si-produse-din-carne-provoaca-cancer/>



PĂȘIND PE COMORI

Elev, Parfene Gheorghe, clasa a XII-a A
Profesor coordonator, Cornelia Toader
Colegiul Tehnic „Mihail Sturdza”, Iași

Sănătatea este doza de care are nevoie un om pentru a fi fericit, iar fericirea vindecă orice boală, mai puțin obezitatea, deoarece răsul în exces provoacă îngrășare. Un stil de viață sănătos înseamnă să menții un echilibru între partea spirituală și cea fizică a ta, două extreme care se completează și ajung la rândul lor să completeze și pe altele aducând zămbete și stări de liniște. Așadar un individ care își valorifică aceste părți din care este conceput riscă să se bucure de viață așa cum ar trebui de fapt.

În primul rând, după valorile de maxim ale unui grafic care exprimă mulțumirea sufletească în funcție de echilibru, mereu se vor ascunde oameni sănătoși din toate punctele de vedere deoarece doar aceștia știu să se mulțumească și să tindă spre perfecțiune. Circumstanțele ne oferă posibilitatea să gustăm din toate ingredientele dar să preparăm ceva special din cele alese astfel încât combinația să nu fie fatală, asta nu înseamnă că tu nu poți fi un master chef, dar așa cum natura s-a autodistrus creându-ne pe noi oamenii, la fel putem face noi cu propria opera.

În al doilea rând, partea spirituală a omului fiind dominantă, dirijează acest proces de formare, reabilitare sau distrugere, adică puterea minții, te poate măcina sau înflori. Pentru un om optimist mereu va exista un drum mai bun și cât de toxică nu ar fi o substanță tot va crește un copac din ea... din orice se poate face o bucurie iar bucuriile nasc prosperitate, luminează căi și vindecă boli incurabile. Mergem în sensul contrar al forțelor cu greutatea în suflet dar nu putem învăța că o gândire pozitivă face pământul să nu mai reacționeze asupra noastră dându-ne libertatea de a zbura. Chiar dacă nu înseamnă nimic pentru acest univers iar unu pe infinit este zero, acest zero nu este chiar limita inferioară dar ne lasă loc să ne strecurăm printre niște numere mici care în lumea noastră le percepem ca pe niște absoluturi și să putem face viața mai bună celor dragi oferindu-le șansa de a avea un nepot sănătos, un copil frumos, un tată puternic, o mamă iubitoare, sau o jumătate completă. Fiecare etapă a vieții are elemente care par inofensive dar au un impact major în dezvoltarea noastră: acasă învățăm să mergem, la grădiniță să vorbim, la școală să fugim, la liceu să zămbim, când devenim adulți să iubim iar abia la bătrânețe aceste practici se transformă în calități. Indiferent de absolutul în care crezi dacă ești un om bun vei înțelege că atunci când auzi „cere și ți se va da” vei cere de la tine și tot tu îți vei da dacă ai fost destul de convingător. Așa ca cere lucruri mari și luptă pentru a învinge căci asta înseamnă să fii un om sănătos, iar dacă viciile, mândria sau deznădejdea te vor acapara acestea vor fi cele mai mari boli ale tale.

În concluzie, materia aduce bucurii sufletului doar dacă acesta are grijă de materie, iar calitățile unui OM îl face să zboare. Așadar un om împlinit, util, care își merită aceste două litere va avea cumpătul să nu lase culorile reci să predomine, și dacă toate pleacă dinăuntrul vom face bine celorlalți trăind sănătos mai întâi cu sufletul și apoi din suflet!



PRINCIPIILE ALIMENTAȚIEI ECHILIBRATE

Elev, Damiean Sergiu, clasa a X-a
Profesor coordonator, Juncu Maria
Colegiul Tehnic „Aurel Vlaicu”, Arad

A mânca bine înseamnă a mânca sănătos, nu a mânca mult! Alimentația sănătoasă trebuie să fie echilibrată pentru a ne păstra cu adevărat în formă. Când vine vorba despre alimentație, și excesele, și carenșele sunt la fel de dăunătoare și foarte periculoase, iar acesta poate fi considerat primul principiu.

Alimentația echilibrată exclude categoric monotonia alimentară. O alimentație variată este al doilea secret al echilibrului în alimentație.

O alimentație diversificată garantează acoperirea integrală a necesarului de nutrienți (proteine, grăsimi și carbohidrați), minerale și vitamine. Respectarea celor trei mese principale ale zilei, la orele potrivite și a celor două gustări este primul pas concret care garantează respectarea principiilor alimentației echilibrate.

O regulă a alimentației echilibrate spune că, la fiecare masă, în farfurie să fie alimente de trei culori diferite. Pentru gustări se acceptă două culori. Mai în glumă, mai în serios, regula este foarte utilă pentru că te ajută să ai o alimentație cu adevărat diversificată.

Fiecare masă principală trebuie să conțină proporția ideală între proteine, lipide și carbohidrați, iar fiecare masă trebuie să conțină un fruct sau legume în formă crudă.

Nu mânca niciodată pe fugă, niciodată în picioare, niciodată atunci când ești stresat. Nimeni nu spune să nu ciugulești, dar alege soluțiile sănătoase. Migdale nu bomboane, o bucată de ciocolată nu cipsuri, un măr, nu sucuri acidulate.

Bea apă. Alimentație echilibrată fără un aport suficient de lichide nu este o alimentație cu adevărat sănătoasă. Bea apă în cursul mesei, între mese și după masă.

Gătește în casă și mănâncă mâncare preparată exact înaintea mesei. Este și plăcut și eficient. Este amuzant și foarte sănătos.

Schimbă-ți farfuriile. În urma cu vreo zece ani au devenit foarte la moda farfuriile uriașe. Asta s-a regăsit imediat în procentul persoanelor supraponderale. Farfuriile normale sunt de preferat. Și, în plus, nu mânca niciodată tot ceea ce ai în farfurie.

Consumă în fiecare zi cel puțin trei porții de produse lactate, de preferat degresate. În ceea ce privește carnea, regula unei alimentații sănătoase spune așa: trei porții de carne albă pe săptămână, o porție de carne roșie și două de pește. Este ideal, dacă reușești, o zi pe săptămână să nu consumi carne. Consumă în fiecare zi fibre, din surse diferite. Cerealele integrale sunt sursa principală, dar urmare imediat de fibrele care provin din fructe și legume.

RESPIRĂ SĂNĂTOS ÎN CASĂ!

Elev, Mindirigiu Gabriel Florin, clasa a IX-a
Profesor coordonator, Rusu Liviu
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

Potrivit unui **studiu NASA** realizat la finele anilor 1980, există **plante care purifică aerul din casă**, iar prezența lor este în mod evident, pentru orice persoană preocupată de un stil de viață sănătos, absolut necesară în orice spațiu închis.

Aflați în căutare de soluții pentru a îmbunătăți calitatea aerului din incinta stațiilor spațiale, cercetătorii NASA au studiat vreme de doi ani 19 plante de interior comune. Rezultatul cercetării a fost mai mult decât încurajător: anumite plante au capacitatea de a purifica aerul din spațiile închise, funcționând neobosit, ca niște uzine verzi. După cum bine știm cu toții, plantele transformă dioxidul de carbon în oxigen în urma procesului de fotosinteză. Făcând un pas mai departe, studiul NASA a relevat faptul că anumite plante de interior au capacitatea de a absorbi din aer substanțe nocive precum tricloretilena, benzenul și formaldehidă.

Avantajul pe care aceste plante de interior îl au asupra altor plante este acela că sunt adaptate zonelor tropicale, unde cresc în mediul lor natural sub “acoperișuri” de vegetație luxuriantă, având astfel parte de puțină lumină. Veritabile supraviețuitoare, aceste plante sunt foarte eficiente în capturarea luminii, ceea ce înseamnă totodată că sunt foarte eficiente în procesarea gazelor necesare pentru fotosinteză. Datorită acestui fapt, au un mai mare potențial de a absorbi și alte gaze, inclusiv gaze cu potențial nociv.

Concluziile acestui studiu se dovedesc a fi mai valoroase astăzi decât atunci când a fost realizat, dacă ne gândim la sindromul clădirii bolnave. Clădirile nou construite cu materiale de construcție sintetice care produc emisii toxice s-au dorit a fi performante în reducerea pierderilor energetice, astfel încât sunt aproape perfect etanșizate, pentru a diminua pierderile de energie de la centralele termice sau de la aparatele de aer condiționat. Din pricina acestui ermetism, însă, substanțele toxice, poluante, sunt reținute în interior. Sindromul clădirii bolnave afectează cu precădere clădirile imense de birouri cu sistem de ventilație închis, unde singurul aer care circulă este

cel condiționat. Într-un astfel de mediu, vă puteți aștepta la afecțiuni pulmonare, în zona ORL sau la probleme la nivelul pielii.

Studiul NASA s-a concentrat în special asupra a trei substanțe nocive frecvent întâlnite: tricloretilena, benzenul și formaldehida. Formaldehida este folosită în numeroase materiale de construcție precum plăcile de lemn stratificat și spumă izolatoare, și în produse de curățenie. Benzenul este un solvent comun în uleiuri și vopsele. Tricloretilena e folosită în vopseluri, adezivi, cerneluri și lacuri.

Anumite plante sunt mai eficiente decât altele în eliminarea anumitor poluanți. Spre exemplu, iedera englezească, gerbera, crinul păcii, chamaedorea și limba soacrei sunt cele mai bune alegeri pentru filtrarea benzenului. Tricloretilena este filtrată cel mai bine de crinul păcii, chamaedorea și gerbera. Chamaedorea, limba-soacrei, dracena warnekei, crinul păcii, dracena marginata, scindapsus și planta-paianjen filtrează cel mai bine formaldehida. În studiul NASA printre plantele care sunt eficiente în purificarea aerului din casă se pot enumera:

1. Filodendron -Sunt plante care rezistă eroic chiar și în condiții adverse, însă pentru a-și atinge potențialul maxim au nevoie de un climat cald, umed, ferit de lumina directă a soarelui.

2. Dracena-Sunt plante care iubesc lumina, atâta timp cât este indirectă și nu sunt așezate direct în bătaia soarelui. Udați-le moderat, lăsând pământul să se usuce între două udări.

3. Iedera englezească-este o plantă cățărătoare mereu verde care nu are nevoie de foarte multă lumină. Trebuie udată cu regularitate și fertilizată în perioadele de creștere.

4. Planta paianjen-este o plantă agațătoare excelentă ce preferă lumina puternică însă se adaptează cu ușurință unui interior mai puțin luminos.

5. Crinul păcii-iubește deopotrivă lumina puternică și semiumbra. Solul trebuie menținut ușor umed iar frunzele trebuie periodic curățate de praf cu o cârpă umedă.

6. Ficus-dintre ficuși, cele mai potrivite plante care purifică aerul din casă sunt ficusul plângător (ficus benjamina) și ficusul de cauciuc (ficus elastica). Deloc pretențioși, preferă condiții absolut normale. Dacă le este frig, frunzele vor cădea. Frunzele se șterg cu o cârpă umedă ori de câte ori este nevoie.

7. Planta sarpe sau Limba soacrei (sansevieria trifasciata) se dezvoltă frumos în orice condiții. Solul trebuie să se usuce complet între udări. Se pot așeza atât în plină bătaie a soarelui, cât și în semiumbră.

8. Scindapsus-cunoscută și sub denumirea populară de iedera dracului. Preferă zonele luminoase, însă nu o plasați în bătaia directă a soarelui, caldură și umiditate scăzută.

9. Aglaonema-supranumită planta chinezească mereu verde, nu este deloc pretențioasă, având nevoie de îngrijire minimă, multă lumină și un sol ușor umed.

10. Chamaedorea-este un mini-palmier elegant care are proprietatea de a umidifica aerul, ceea ce îl face foarte potrivit pentru lunile de iarnă, când aerul din interior este uscat. Iubește lumina, iar solul trebuie să fie permanent ușor umed. Are nevoie de fertilizare lunară.

11. Gerbera-nu este tehnic vorbind, o plantă de interior deoarece nu este perenă. Așezați-o la fereastră și asigurați-vă că are suficientă apă.

12. Crizantema-la fel ca și gerbera, este o plantă sezonieră, ale cărei flori rezistă, în medie, cam șase săptămâni. Îi place lumina puternică, dar indirectă, iar solul trebuie menținut umed.

De câte astfel de plante avem nevoie pentru a respira un aer sănătos? Ei bine, într-o casă de 185 metri pătrați, se recomandă cel puțin 15 ghivece cu un diametru nu mai mic de 15 cm din aceste varietăți de plante.

SĂ MÂNCĂM SĂNĂTOS!

Elev, Petroșanu Alexandru, clasa a XI-a D
Profesor coordonator, Vișenco Oltea
Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu”, Iași



Vrei să ai un corp sănătos? Atunci ai grijă la alimentație! Nutriționistul Vera Daghie, ne spune ce reguli foarte importante trebuie să urmăm.

Dimineața pe stomacul gol, se bea un pahar cu apă plată la temperature camerei în care s-au stors 2-3 felii de lămâie.

Orar strict de masă: în fiecare zi mănâncă aproximativ la aceeași oră.

Exemplu: mic dejun, între 7.00 - 8.00; dejun, între 12.00 - 13.00; cina, între 18.00 - 19.00. Ideal ar fi să adaugi și o gustare între mic dejun și prânz și una între prânz și cină (ex: 150 g iaurt sau lapte degresat, fructe, 15 - 20 g migdale, etc).

Nu te feri de lămâie. Contrar "legendei", nu produce arsuri stomacale, ea fiind alcalinizantă și antiacidă gastric. În plus, nu conține aproape deloc zahăr.

Fructele se consumă numai pe stomacul gol, neamestecate cu nimic altceva. Între ele se pot combina, cu excepția pepenelui roșu, care se mănâncă singur.

Cea mai mare greșală este să consumăm fructele pe post de desert, deoarece vor împiedica tot procesul de digestie, plus că își vor pierde tot bagajul vitaminic. E de preferat să se consume fructele cu tot cu coajă și semințe.

Mănâncă cât mai încet posibil. Masticăția consumă calorii, așa că nu înghițiți nimic nemestecat și încercați ca fiecare înghițitură să fie mestecată minimum 10 secunde.

Nu ronțai nimic între mese și nu sări peste mese, cu excepția cinei. Chiar și o alună luată între mese va perturba procesul de digestie

Nu confunda apetitul cu foamea. Nu te lăsa convins de senzațiile auditive (ce bun a fost...), simțurile olfactive (ce miros...), vizuale (ce bine arată...).

Amăgește-ți foamea! Înaintea meselor principale începe cu o salată de crudități sau cu fructe (cu 20 - 30 minute înainte) sau pur și simplu bea 1 - 2 pahare cu apă.

Bea lichide (minimum 1,5 - 2 litri/zi – cafeaua nu se pune la socoteală). Numai așa poți ajuta organismul să elimine deșeurile metabolice.

Spune "NU" zahărului, sau înlocuiește-l cu fructoză. Fererește-te de prăjeli, maioneze, grăsimi.

UN EXEMPLU DE MENIU SĂNĂTOS:

Variante de mic dejun:

- 1- 2 fructe
- 150 g iaurt sau lapte degresat (cu 30 g cereale, fulgi, ovăz, tărate de grâu)
- 1 felie pâine prăjită (NU ALBĂ!) cu 30 g jambon slab de pui sau de curcan, ori 50 g brânză degresată + ceai sau cafea
- 200 ml suc de legume (morcovi, țelină, pătrunjel, cartofi, sfeclă, varză etc.)
- 1 ou fiert tare + 1 ardei gras sau 1 roșie.

Variante de prânz:

- 125 - 130 g carne slabă (pui, curcan, vită, vițel) la grătar cu 150 g legume fierte sau crude
- salată de sezon; salată crudități cu pește (140 g pește la grătar cu: salată verde, murături sau 200 - 250 g broccoli 150 g ciuperci, morcovi etc.) exclusive fructe
- o supă de legume cu 200 g legume la grătar
- 200 - 300 ml sana sau kefir (2,0 - 2,5 % grăsimi) cu o felie paine prăjită de secară (integrală, tărate), 2 biscuiți integrali
- 40 - 50 g orez brun (roșu, sălbatic) cu 150 - 200 g legume fierte sau crude
- 200 - 250 g cartofi fierți sau copti cu salată verde sau 150 g legume de sezon etc.

Variante de cină:

- fructe
- salată de crudități + 100 - 125 g carne slabă la grătar
- 1 cană supă de legume
- 125 g pește la grătar, fiert sau la cuptor, în folie
- 75-125 g carne slabă de pui, vițel sau vânat la grătar cu salată crudități sau de sezon
- 1-2 cartofi copti cu salată verde
- 75-100 g lactate degresate

Respectând aceste minime reguli de alimentație, combinate cu exerciții fizice te vei putea bucura de o sănătate perfectă și o viață lungă.



**SĂNĂTATEA NU ESTE TOTUL,
DAR FĂRĂ SĂNĂTATE TOTUL**

ESTE NIMIC

Elev, Rusu Andrei, clasa a IX-a
Profesor coordonator, Foca Gabriela și profesor coordonator Maximiuc Ariadna
Liceul Teoretic "Al.I.Cuza", Iași

Dacă ar fi să vorbim despre ce are omul cel mai de preț, am vorbi despre cel mai important aspect, și anume, sănătatea. Atunci când o avem și nu ne deranjează nimic, de regulă, nici nu o prețuim. Dar, cum ne îmbolnăvim, imediat punem la îndoială nu numai scopurile și planurile noastre, ci și toate dorințele și posibilitățile. Astfel, pe dată descoperim și conturăm o altă prioritate, care apare ca fiind cel mai de preț lucru, acela pe care l-am pierdut. De ce oare? Pentru ca să înțelegem acest lucru, trebuie să ne pierdem sănătatea. Pe tema acesteia există o afirmație ce spune că „jumătate de viață, omul consumă sănătatea sa pentru a câștiga toți banii, iar în timpul rămas - consumă toți banii pentru ca să-și reîntoarcă sănătatea pe care a pierdut-o”.

Cum să facem astfel, încât să trăim fără să ne îmbolnăvim, fără să pierdem calitatea vieții, concomitent, să muncim eficient, să ne dezvoltăm și să primim de la viață maximum de energie? Timp de o viață trăim și activ deprindem, primim multe cunoștințe din diferite domenii. Noi aflăm cum funcționează motorul cu ardere internă, cunoaștem mărimea universului, studiem literatura străină, limbi străine, fizică, geografie, acumulăm multe alte cunoștințe la fel de importante pentru noi. Însă foarte puțini se gândesc că și organismul nostru are nevoie ca să-l cunoaștem, să-l studiem. În loc de fiziologie, anatomie, dietologie, sexologie, arta de comunicare și altele care au o importanță vitală, noi învățăm protecția civilă. Da, cred că și asta este foarte important. Însă aici e nevoie să ne conturăm prioritățile. Fiindcă, fie vorba între noi, organismul nostru nu trebuie studiat înainte de moarte, ci de la naștere, din fragedă copilărie, cu toate mijloacele și posibilitățile, pentru fiecare nivel de dezvoltare a omului. Cunoștințele despre organismul propriu sunt unice, interesante, uimitoare - nu este nimic în tot universul mai interesant, decât tu însuși. Din păcate, noi începem să conștientizăm și să prețuim aceasta prea târziu, atunci când suntem nevoiți să investim multe eforturi în a ne reîntoarce la ceea ce am pierdut - sănătatea noastră.

Sănătatea nu se poate oferi cuiva în dar, nu se poate cumpăra, nici chiar să o moștenim nu e posibil - ea trebuie doar păstrată. Trebuie să învățăm să trăim în lumea aceasta în armonie, neaducându-ne daune nici nouă, nici mediului înconjurător. Și atunci, avem dreptul să pretindem la o viață lungă și plină de satisfacții din belșug.



STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Eleva, Beșleagă Roberta Gabriela și eleva, Olariu Cristina, clasa a IX-a
Profesor coordonator, Foca Gabriela și profesor coordonator Maximiuc Ariadna
Liceul Teoretic "A.I.Cuza", Iași

Gândește-te de două ori înainte să mănânci alimente bogate în grăsimi sau zahăr și nu doar pentru că îngrășă, ci pentru că efectele lor negative sunt mult mai profunde.

Cercetătorii Australieni au descoperit că o alimentație nesănătoasă are efecte negative nu doar asupra corpului, ci și asupra creierului. Ba mai mult, poate produce modificări rapide la nivelul creierului.

Oamenii de știință de la Universitatea New South Wales au demonstrat în premieră că șoarecii de laborator au avut probleme de memorie după ce au fost hrăniți, timp de o săptămână, cu alimente bogate în grăsimi și zaharuri.

Este de remarcat faptul că rezultate similare au fost înregistrate și în cazul animalelor hrănite sănătos, dar care au băut apă îndulcită cu zahăr. Schimbările la nivelul memoriei animalelor au apărut înainte ca efectul alimentației nesănătoase să se manifeste prin creșterea în greutate.

Dar totuși de ce o alegem și de ce ne place atât de mult?

1. Timpul este unul din motive

Dependența de mâncare de tip fast food este atât de mare datorită simplității sale. Acest tip de mâncare este ușor de preparat și este foarte gustoasă.

2. Gust

Dacă timpul este primul motiv pentru care alegem fast food-ul, atunci gustul este al doilea. Dar gustul acestor mâncăruri vine din folosirea uleiurilor, sărurilor și a zahărului.

De ce aduce efecte adverse?

Dacă ingredientele fac acest tip de mâncare fast food atât de gustoasă, tot ingredientele sunt cele care o fac nesănătoasă. Conținutul de grăsimi bogate în colesterol, zahărul și sarea de sodiu au efecte negative asupra sănătății, în timp ce numărul crescut de calorii și zahărul duce la obezitate.

Bibliografie:

<http://www.e-slabire.ro/Fast-Food-o-alegere-nesanatoasa.html>

<http://foodstory.stirileprotv.ro/nutritie/efectele-mai-putin-cunoscute-ale-mancarii-nesanatoase-asupra-organismului-uman-ce-trebuie-sa-stii>

STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Eleva, Leahu Ana Florentina, clasa a XII-a D
Profesor coordonator, Inculeț Simona Carmen
Liceul Tehnologic Economic „Virgil Madgearu”, Iași

Suma obiceiurilor noastre se reflectă în starea sănătății pe care o avem. Starea de spirit este tot rezultatul propriului stil de viață. Atât sănătatea fizică, cât și cea psihică depinde, în mare măsură, de obiceiurile zilnice pe care le avem și de modul în care trăim. Contează ce mâncăm, dacă facem mișcare, dacă consumăm alcool sau dacă fumăm. Și calitatea relațiilor noastre sociale contribuie la starea de bine.

Pentru un stil de viață sănătos trebuie să ținem cont de câteva aspecte.

Orele de somn trebuie respectate. În funcție de organismul fiecăruia, 6-8 ore de somn pe noapte sunt suficiente pentru ca dimineața să ne simțim odihniți. Cercetătorii au descoperit că cel mai bun interval de somn pentru refacerea trupului și sufletului este între 22.30 și 06.30. S-a mai descoperit că orele de odihnă pierdute noaptea nu pot fi substituite de cele din timpul dimineții sau al zilei. Somnul este foarte important deoarece dacă nu vă veți odihni îndeajuns, organismul nu va rezista stresului din ziua următoare, iar efectele nu vor întârzia să apară. Pe termen lung, lipsa odihnei poate duce la apariția unor boli foarte grave.

Mișcarea nu trebuie să lipsească. Exercițiile fizice regulate sunt vitale pentru sănătate. Acestea ajută la controlul greutateii. Alergați în parc, mergeți la sala de fitness, urcați scările, mergeți pe jos cât mai mult, plimbați câinele sau aveți grijă de grădină. Sunt nenumărate moduri în care puteți evita sedentarismul.

Pentru un stil de viață sănătos consumați alcool moderat. Nutriționiștii spun că un singur mililitru de alcool are 7 kilocalorii.

Consumat în exces, alcoolul încetinește funcționalitatea sistemului nervos central, blochează o parte din mesajele care ar trebui să ajungă la creier alterând astfel percepțiile, emoțiile, mișcarea, vederea și auzul persoanei.

Alt factor care contribuie la o viață frumoasă și sănătoasă este educația. Prin auto educare ne putem îmbunătăți viața. Nu ezitați să urmăriți filme documentare, să mergeți la teatru, la concerte, la operă. Citiți cât mai mult - librăriile oferă o gamă largă de cărți educative. Se găsesc și pe internet foarte multe cărți de acest fel. Nu încetați să învățați și să investiți în dumneavoastră. Astfel veți fi mai încrezători în forțele proprii, iar asta induce starea de fericire. Oamenii care zâmbesc sunt mai frumoși, îmbătrânesc mai încet și sunt o companie plăcută pentru cei din jur. Totodată cei care zâmbesc sunt și mai relaxați și mai puțin stresați. Pe principiul că în viață nimic nu este de nerezolvat, oricât de grave sau multe sunt problemele de care vă loviți, o atitudine pozitivă vă va ajuta să treceți mai ușor peste momentele dificile. Eliminați pe cât posibil stresul și nu vă mai consumați energia în mod inutil. Cercetătorii spun că cei care râd în fiecare zi au o inimă mai sănătoasă. Începeți chiar acum acest exercițiu de fericire și cu timpul va deveni obișnuință.

Persoanele care au o gândire pozitivă rezolvă mult mai bine o problemă scapă mai repede dintr-o situație dificilă în care se află și obțin rezultate superioare decât alții cu aptitudini asemănătoare, dar care nu sunt optimiști.

De asemenea, gândirea pozitivă îți crește imunitatea organismului și te ajută să scapi rapid de orice boală care te afectează.

Tu singur îți alegi modul în care gândești.

Însă dacă vrei să duci o viață lungă și frumoasă, răspunsul este unul singur:

Gândește pozitiv! Gândește inteligent!



TOTUL PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Elev, Șuhan Bogdan-Mihai, clasa a XI-a D

Profesor coordonator, Țurcanu Ana-Maria

Liceul cu Program Sportiv, Iași

În opinia mea, o viață sănătoasă este esențială pentru orice persoană deoarece aceasta definește alegerile și modul în care o persoană gândește și acționează.

În primul rând, o viață sănătoasă se reflectă în starea noastră psihică de zi cu zi. O persoană care are un stil de viață sănătos este o persoană care îndeplinește anumite condiții ce stau la baza acesteia precum o alimentație sănătoasă, realizarea diferitelor exerciții fizice sau a oricărui alt mod de mișcare, un mod pozitiv de gândire, o stare de spirit mereu optimistă și o judecată rațională.

Un stil de viață sănătos este format din mai multe elemente, omogenizate într-o armonie perfectă în vederea menținerii unei stări echilibrate atât din punct de vedere fizic, cât și psihic; pe scurt stilul de viață este suma alegerilor mici pe care le faci în fiecare zi, care au un impact pe termen scurt sau lung asupra ta.

Un stil de viață sănătos, se bazează pe niște principii fundamentale, cum ar fi:

*Respectarea principiilor unei nutriții optime: o alimentație bazată pe fructe și legume, nepreparate termic;

*Practicarea oricărei activități fizice – zilnic;

*Odihna trebuie să fie în cantitate necesară: minim șase ore pe noapte, pentru un adult și între opt și zece ore pentru un copil, odihna cea mai bună a trupului realizându-se între orele 22 și 24;

*Lipsa stresului – din punctul meu de vedere, cel mai greu de realizat;

*Gândirea pozitivă;

*Echilibrul interior trebuie să fie perfect.

În alt doilea rând, consider că un stil de viață sănătos este susținut și de modul în care o persoană acționează în diferite situații. Un exemplu este reprezentat de capacitatea unei persoane de a lua decizii în situații limită, persoanele, care au o educație mai bună și o gândire mai profundă, reușind să facă față situației în care este implicat. De asemenea, viața sănătoasă este reprezentată și de evitarea apariției unor boli fizice, dar și psihice. De cele mai

multe ori, persoanele care nu au un stil de viață sănătos ajung să sufere de depresie, anxietate sau alte afecțiuni, în timp ce persoanele cu un stil de viață sănătos nu vor avea astfel de probleme.

În concluzie, o viață sănătoasă are o importanță majoră în viața oricărei persoane deoarece, datorită acesteia, oamenii reușesc să se adapteze unui stil de viață indicat și util pentru o dezvoltare armonioasă și o viață împlinită din toate punctele de vedere.



Alege Starea de Bine

TRĂIEȘTE SĂNĂTOS!

Elev, Diac Alin Ștefan, clasa a IX-a

Profesor coordonator, Grigore Gica

Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații "Gheorghe Mărzescu", Iași

Corpul uman este unul dintre cele mai complexe lucruri din univers. Oamenii, încă din antichitate și până în zilele noastre se străduiesc să-i descifreze tainele și să-l dezvolte. După cum bine știm, sănătatea este starea de bine a omului.

În primul rând, trebuie să ne păstrăm o condiție fizică bună și să ne ferim de boli. Pentru aceasta trebuie să facem mișcare în aer liber cel puțin 30 de minute, să consumăm fructe, legume, cereale, carne de pește și să bem cel puțin doi litri de apă în fiecare zi. Consumul de fructe are numeroase beneficii pentru sănătate, reducând riscul bolilor cronice. Fructele oferă nutrienți vitali organismului, ajutându-ne să ne menținem mereu în formă și contribuie la îmbunătățirea sistemului imunitar, la buna funcționare a organismului. Când alcătuim un meniu, când facem lista de cumpărături, trebuie să avem în vedere importanța fructelor în alimentație.

„Să nu treacă nici măcar o zi fără fructe”, ar trebui să fie „ghidul” nostru. De asemenea, este recomandat să consumăm cel puțin 300 g de pește pe săptămână pentru buna funcționare a inimii, a capacității mentale, în special la copii, deoarece peștele este bogat în fosfor, omega 3 și 6, iar specialiștii spun că includerea în alimentație a peștelui sau a uleiului de pește ajută la menținerea sănătății inimii și a vaselor de sânge, prin diminuarea tulburărilor de ritm cardiac, dar și prin scăderea tensiunii arteriale. Totodată, funcția vaselor sanguine este îmbunătățită. Consumul de apă este indispensabil omului deoarece corpul nu poate tolera pierderi mari de apă, consumul ar trebui să fie pe măsura pierderilor; cu alte cuvinte, dacă facem sport și transpirăm mult, ar trebui să bem apă atât înainte, în timpul, cât și după activitatea fizică pentru că omul este alcătuit în proporție de 70% apă și prin transpirație se pierde o cantitate foarte mare de lichide.

În al doilea rând, este absolut necesar să facem mișcare. Cum îți folosești mintea zilnic, trebuie să faci sport zilnic, iar rolul celor 30 de minute de mișcare este acela de a ne dezmoști, de a ne pune oasele în mișcare, de a curăța și reîmprospăta rezerva de aer, de a grăbi curățarea sângelui și de a elimina surplusul de apă din organism, sportul intensificând metabolismul.

În al treilea rând, este obligatoriu să fie o măsură în toate, deoarece prea mult strică și prea puțin nu ajunge. Consumând proteine în cantitate mare, metabolismul se intensifică, organismul depune un efort dublu ca să le digere. Consumând puține alimente metabolismul încetinește, pentru ca puținele alimente pe care le primește să fie digerate încet și să se asigure necesarul de nutrienți iar corpul să primească energie pe parcursul multor ore în care nu va mai primi hrană. Mai mult, corpul stochează energie sub formă de grăsime chiar și dintr-o cantitate mică de alimente, pentru că s-a declanșat starea de necesitate.

În al patrulea rând, este necesar să consumăm uleiuri vegetale deoarece acestea nu cresc colesterolul și nu produc boli. Cu câțiva ani în urmă s-a dovedit faptul că aceste uleiuri pot chiar preveni cancerul.

În concluzie, este absolut necesar să facem atât mișcare dar să avem și o alimentație sănătoasă și în cantitate optimă pentru o viață mai bună.

UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Eleva, Ilie Adina, clasa a IX-a
Profesor coordonator, Foca Gabriela și profesor coordonator Maximiuc Ariadna
Liceul Teoretic "A. I. Cuza", Iași

Întrebarea este: cine nu își dorește un stil de viață sănătos? Însă, câți dintre noi fac ceva în legătură cu acest lucru? Toți ne dorim un corp sănătos și să trăim cât mai mult. Un studiu arată că 80% din sănătatea noastră depinde de modul în care mâncăm, dormim, facem sport și de asemenea, ce emoții și sentimente trăim.

Sunt de parere că sportul este un factor foarte important în viața umană. El ne ajută să ne relaxăm, să scăpăm de grăsimi, să avem o stare pozitivă. Dacă nu facem mișcare, mușchii ni se atrofiază. În timpul antrenamentelor, sângele este pus în mișcare, iar creierul își menține o formă mai bună. Deși timpul nu ne permite, niciodată nu trebuie să abandonăm sportul. Și mediul în care trăim contează pentru sănătatea noastră. De obicei în oraș aerul este poluat datorită mașinilor și este bine să trăim departe de aceste lucruri, aici sunt favorizați cei ce trăiesc în mediul rural. Alt lucru de care nu trebuie să uităm zilnic este apa. Sucurile ne dau senzația de sete continuă, dorindu-ne să bem din ce în ce mai mult, de asemenea ne dau chiar dependență.

Factorii cei mai dăunatori corpului sunt alimentele nesănătoase, drogurile (țigari, cafea), alcoolul. O dată ce vrem să avem un stil de viață sănătos trebuie să renunțăm ușor, la toate cele menționate mai sus. Putem înlocui sucul cu apa, țigările cu un fruct, cafeaua cu o legumă și alcoolul cu o oră de alergat!

Bibliografie:

<http://www.eva.ro/sanatate/sistemul-imunitar/telefonul-mobil-un-pericol-pentru-creierul-nostru-articol-27833.html>
<http://www.ecolife.ro/articole/educatie/128-efectele-televiziunii-asupra-mintii-umane.html>
<http://www.cuvantul-ortodox.ro/recomandari/2012/10/16/copii-monitor-calculator-televizor-efecte-dependenta-internet-povesti-desene-animat/>.

UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Elev, Sălăgianu Robert, clasa a IX-a
Profesor coordonator, Foca Gabriela și profesor coordonator Maximiuc Ariadna
Liceul Teoretic "A.I.Cuza", Iași

Ca să fii sănătos nu înseamnă că trebuie să alergi 5 kilometri pe zi sau să renunți la mâncarea ta favorită.



Poți să faci multe lucruri mici ca să îți îmbunătățești starea sănătății tale fără să faci schimbări dramatice în stilul tău de viață.

Dacă vei urma sfaturile de mai jos vei reuși să te motivezi să păstrezi un echilibru în viața ta.

1. Alege cu înțelepciune alimentele pe care le consumi.
2. Încearcă să consumi zilnic carbohidrați, alimente bogate în fibre, pâine integrală și paste. Fibrele îți vor scădea colesterolul rău din sânge, dar te vor și sătura și nu vei riscă să mănânci mai mult decât ai nevoie.
3. Ia-ți doza zilnică de vitamine și antioxidanți, mai ales în sezonul racelilor, din fructe și legume. Adaugă afine în cerealele pe care le consumi zilnic, sau consumă iaurt slab cu fructe.
4. Pentru gustări alege alimente sănătoase cum ar fi nuci, semințe, migdale, fructe uscate. Evită să mănânci chipsuri și dulciuri.
5. Ca să îți schimbi modul în care te hrănești trebuie să îți cunoști obiceiurile alimentare. Dacă îți vei nota zilnic ce mănânci vei observa care îți sunt obiceiurile proaste care trebuie schimbate.
6. Te vei simți și mai bine dacă vei merge zilnic 20 de minute pe jos, și vei arde 100 de calorii.

Bibliografie:

<http://www.ecolife.ro/articole/educatie/128-efectele-televiziunii-asupra-mintii-umane.html>

<http://www.cuvantul-ortodox.ro/recomandari/2012/10/16/copii-monitor-calculator-televizor-efecte-dependenta-internet-povesti-desene-animat/>



Concurs "Hearts Up! ♥ Inimile Sus!"

Secțiunea II

Poster/Afiș – Gimnaziu



1-G



2-G



4-G



3-G



5-G



6-G



10-G



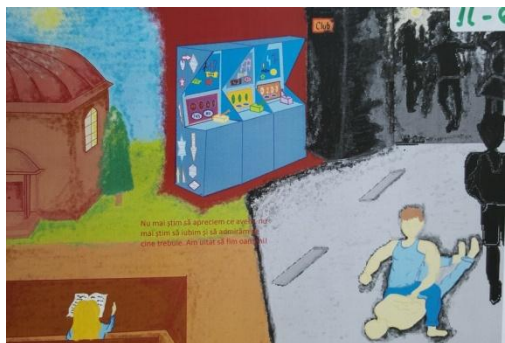
7-G



8-G



9-G



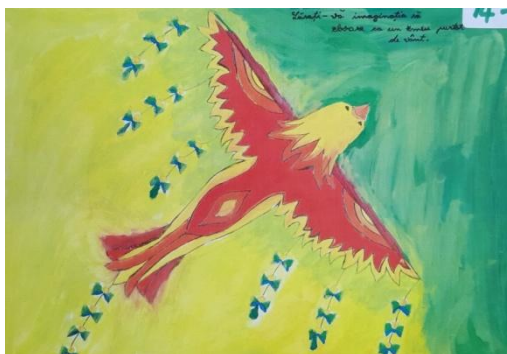
11 -G



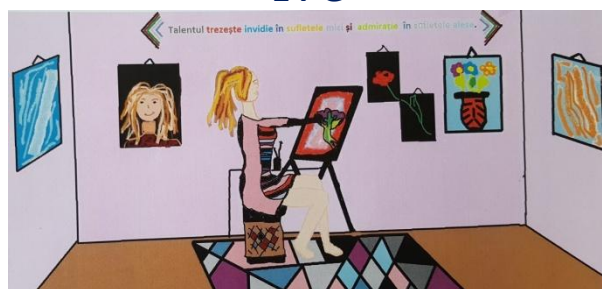
12-G



13-G



14-G



15-G



16-G

ALEGI SĂNĂTOS, VEI FI SĂNĂTOS
ȘI FERICIT!



18-G

Concurs "Hearts Up! ♥ Inimile Sus!"

Secțiunea II

Poster/Afiș – Liceu



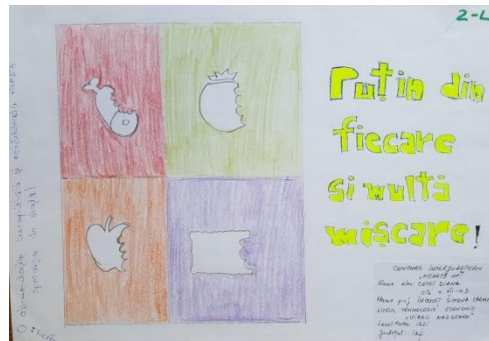
1-L



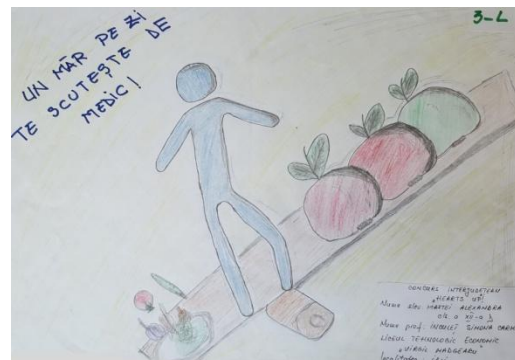
7-L



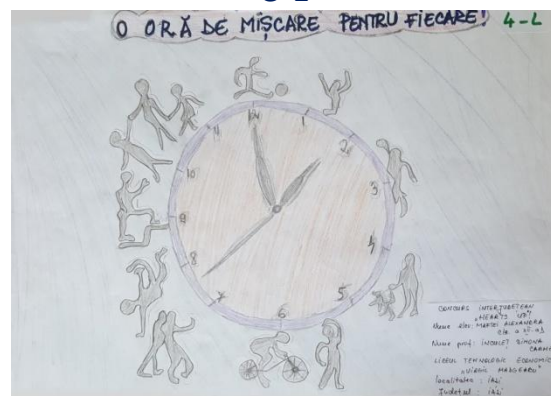
8-L



2-L



3-L



4-L



5-L



6-L



9-L



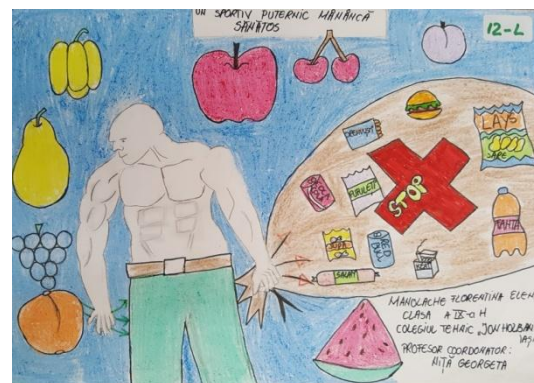
10-L



13-L



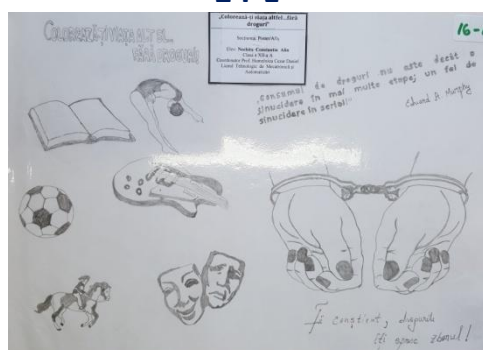
11-L



12-L



14-L



16-L

MAI 2016												
15-12	16-12	17-12	18-12	19-12	20-12	21-12	22-12	23-12	24-12	25-12	26-12	27-12
												1
2	3	4	5	6	7	8						
9	10	11	12	13	14	15						
16	17	18	19	20	21	22						
23	24	25	26	27	28	29						
30	31											

15-L



17-L



18-L



19-L



20-L



21-L



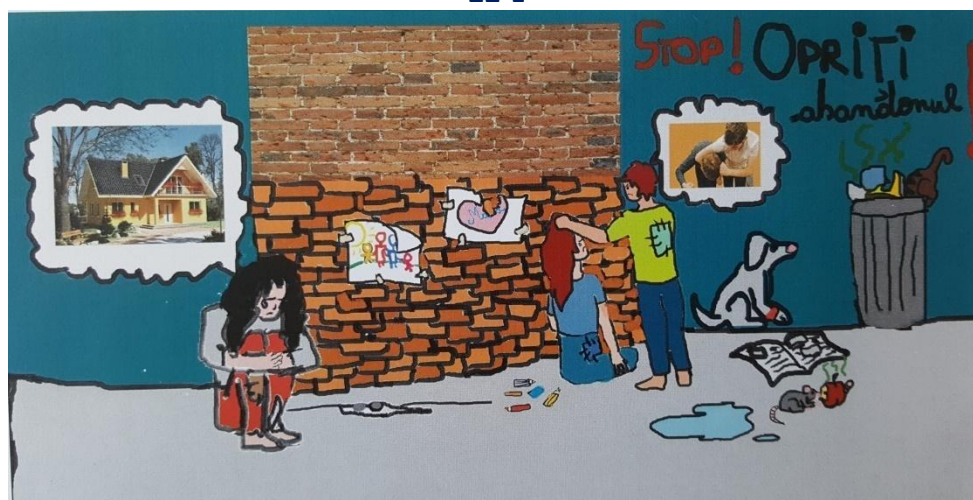
27-L



28-L



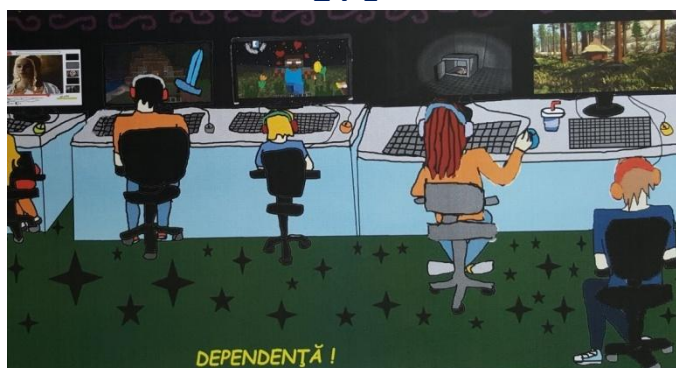
22-L



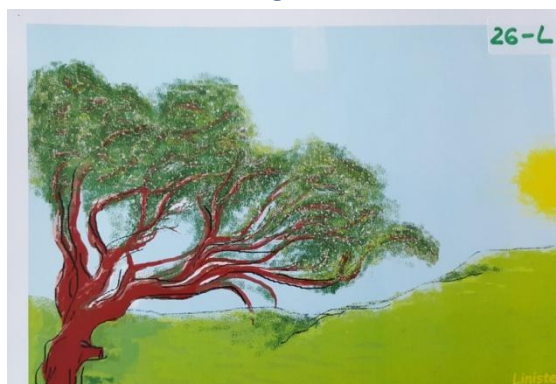
23-L



24-L



25-L



26-L



29-L



33-L



30-L



31-L



32-L



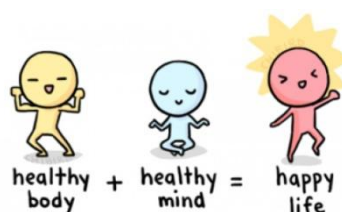
34-L



35-L



36-L



Participanți la Secțiunea Poster/Afiș – liceu(L)

Nr.	Nume și prenume elev	Clasa	Tema lucrării	Școala de proveniență	Coord.
1	Coteț Diana	XII	Esența fericirii este sănătatea, iar a sănătății e mișcarea!	Liceul Tehnologic Economic "V. Madgearu" Iași	Inculeț Simona Carmen
2	Coteț Diana	XII	Puțin din fiecare și multă mișcare!	Liceul Tehnologic Economic "V. Madgearu" Iași	Inculeț Simona Carmen
3	Maței Alexandra	XII	Un măr pe zi te scutește de medic!	Liceul Tehnologic Economic "V. Madgearu" Iași	Inculeț Simona Carmen
4	Maței Alexandra	XII	"O oră de mișcare pentru fiecare!"	Liceul Tehnologic Economic "V. Madgearu" Iași	Inculeț Simona Carmen
5	Tanasă Petronela	XI	"Viață sănătoasă! Corp sănătos! Minte sănătoasă!"	Liceul Tehnologic Economic "V. Madgearu" Iași	Viusenco Oltea
6	Cărașu Daniela	XI	"Trăiește sănătos! Alegerea e în mâinile tale!"	Liceul Tehnologic Economic "V. Madgearu" Iași	Viusenco Oltea
7	Boureaanu David Ioan Samciuc Ionuț	X	"Pășim pe cărări cu sănătate!"	Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații "Gheorghe Mârzescu" Iași	Gavriloaiei Doina-Iuliana
8	Haulică Andreea	IX	Minte sănătoasă într-un corp sănătos!	Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații "Gheorghe Mârzescu" Iași	Grigore Gica
9	Roman Roxana Gabriela	IX	Stil de viață sănătos!	Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații "Gheorghe Mârzescu" Iași	Grigore Gica
10	Cristian Andrei Vlăduț	IX	Alimentează-te cu sănătate!	Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații "Gheorghe Mârzescu" Iași	Grigore Gica

11	Puşcaşu Elena Raluca Manolache	IX	Spune DA pentru sănătatea ta!	Colegiul Tehnic "Ion Holban" Iaşi	Niţă Georgeta
12	Florentina Elena	IX	Un sportiv puternic mănâncă sănătos	Colegiul Tehnic "Ion Holban" Iaşi	Niţă Georgeta
13	Căpraru Gheorghişă	X	O minte sănătoasă într-un corp sănătos	Colegiul Tehnic "Mihail Sturdza" Iaşi	Toader Cornelia
14	Rediu Roxana	IX	Doar cu fructe şi legume, trăim sănătoşi pe lume!	Colegiul Tehnic "Mihail Sturdza" Iaşi	Toader Cornelia
15	Marinescu Teodor Florin	IX	De astăzi mă las de fumat!	Liceul Tehnologic de Mecatronică şi Automatizări Iaşi	Rusu Liviu
16	Nechita Constantin Alin	XII	Viaţa... fără droguri!	Liceul Tehnologic de Mecatronică şi Automatizări Iaşi	Humelnicu Cezar- Daniel
17	Munteanu George Claudiu	IX	O viaţă sănătoasă = un mediu sănătos	Liceul Tehnologic de Mecatronică şi Automatizări Iaşi	Humelnicu Cezar- Daniel
18	Laşcu Sergiu Postovanu Alexandru	IX	Apă fără plastic	Liceul Tehnologic de Mecatronică şi Automatizări Iaşi	Humelnicu Cezar- Daniel
19	Bahrii Vasile	X	Îndemn la o viaţă sănătoasă	Liceul Tehnologic de Mecatronică şi Automatizări Iaşi	Boghiu Oana Teodora
20	Miron- Maftai Gabriel	X	Hrană sănătoasă şi la şcoală şi acasă!	Liceul Tehnologic de Mecatronică şi Automatizări Iaşi	Boghiu Oana Teodora
21	Dobîndă Nicu-Vlad	X	Vreau să trăiesc sănătos!	Liceul Tehnologic de Mecatronică şi Automatizări Iaşi	Carp Adriana
22	Nechita Florin Iulian	X	"Everything in moderation, including moderation"	Liceul Tehnologic de Mecatronică şi Automatizări Iaşi	Matei Anca Beatrice
23	Sibiceanu Maria- Alexandra- Christiana	X	Opriţi abandonul!	Liceul Greco-Catolic "Timotei Cipariu" Bucureşti	Rusu Oana
24	Titi Alexandru	X	Comuniune cu natura	Liceul Greco-Catolic "Timotei Cipariu" Bucureşti	Rusu Oana
25	Sibiceanu Maria- Alexandra- Christiana	X	Dependenţă!	Liceul Greco-Catolic "Timotei Cipariu" Bucureşti	Rusu Vicenţiu
26	Corcoţoi Marta	XII	Liniştea din inima mea	Liceul Greco-Catolic "Timotei Cipariu" Bucureşti	Rusu Vicenţiu

27	Raveică Ionuț Daniel	X	Stil de viață sănătos	Liceul de Informatică "Grigore Moisil" Iași	Popa Lăcrămioara
28	Cocoveică Rareș	X	Stil de viață sănătos	Liceul de Informatică "Grigore Moisil" Iași	Popa Lăcrămioara
29	Cercel Vasile	IX	Mișcarea este forța	Liceul Teoretic "Al.I.Cuza" Iași	Foca Gabriela
30	Ostaci Alexandra Enea Andreea	IX	Fericirea se naște din sănătate!	Liceul Teoretic "Al.I.Cuza" Iași	Foca Gabriela
31	Pintilii Vlad Isachi Mihai	IX	O minte sănătoasă, într- un corp sănătos!	Liceul Teoretic „Al.I.Cuza” Iași	Foca Gabriela
32	Beșleagă Roberta Gabriela Olariu Andreea- Maria	IX	Alege stilul de viață sănătos	Liceul Teoretic "Al.I.Cuza" Iași	Foca Gabriela Maximiuc Ariadna
33	Panaiteescu Adrian- Valentin	IX	Hearts Up, nu doar sport	Liceul Teoretic "Al.I.Cuza" Iași	Foca Gabriela Maximiuc Ariadna
34	Ohmt Briana Enache Ștefan	IX	Spune NU mâncării nesănătoase!	Liceul Teoretic "Al.I.Cuza" Iași	Foca Gabriela Maximiuc Ariadna
35	Țurcanu Ana- Maria Grozavu Georgiana	IX	Sănătatea este o comoară	Liceul Teoretic "Al.I.Cuza" Iași	Maximiuc Ariadna
36	Simina Onofrei Maria	IX	Esența fericirii este sănătatea	Liceul Teoretic "Al.I.Cuza" Iași	Maximiuc Ariadna

Participanți la Secțiunea Poster/Afiș – gimnaziu(G)

Nr	Nume și prenume elev	Clasa	Tema lucrării	Școala de proveniență	Coord.
1	Chirilă Ioana	VII	Ca să fii sănătos, fă sport!	Șc. Profesională Holboca	Istrate Valerica
2	Sălăvăstru Mălina	VI	Campionii sănătății	Șc. Profesională Holboca	Istrate Valerica

3	Onică Mălina	V	Fructe și legume sănătoase	Șc. Profesională Holboca	Istrate Valerica
4	Drăgoi Ștefan George	VIII	Alimentație echilibrată- Hearts up!"	Șc. Gimnazială "D.D.Pătrășcanu" Tomești, Iași	Agavriloaei Lăcrămioara-Daniela
5	Ionel Georgiana	VIII	"Cartea de vizită a unui...stil de viață sănătos"	Col. Tehnic "Ion Holban" Iași	Blînda Fulvina
6	Cazacu Iuliana	V	Trofeul sănătății	Șc. Gimnazială Golăești, jud. Iași	Ioniu Angela
7	Hriapcă Alexandra	VIII	O minte sănătoasă într-un corp sănătos!	Șc. Gimnazială Golăești, jud. Iași	Ioniu Angela
8	Baran Georgiana	VII	O minte sănătoasă într-un corp sănătos!	Șc. Gimnazială Golăești, jud. Iași	Ioniu Angela
9	Prodan Beatrice	V	Stil de viață sănătos	Șc. Gimnazială "P. Poni" Iași	Toader Karla
10	Iliescu Maria	VI	Vreau să trăiesc sănătos!	Șc. Gimnazială "P. Poni" Iași	Toader Karla
11	Stoica Ana-Maria Alexia	VIII	Alegerea	Liceul Greco-Catolic "Timotei Cipariu" București	Rusu Oana
12	Tocană Ștefania-Carolina	VII	Lacrima	Liceul Greco-Catolic "Timotei Cipariu" București	Rusu Oana
13	Comnea Cristina	VII	Puterea din inima noastră	Liceul Greco-Catolic "Timotei Cipariu" București	Rusu Oana
14	Comnea Cristina Dogaru	VII	Imaginația	Liceul Greco-Catolic "Timotei Cipariu" București	Rusu Vicențiu
15	Andreea Alexandra Sandu	VI	Talentul	Liceul Greco-Catolic "Timotei Cipariu" București	Rusu Vicențiu
16	Corad-Francisc	V	Prezentul	Liceul Greco-Catolic "Timotei Cipariu" București	Rusu Vicențiu
17	Ciofu Valentin	V	Sănătatea te face fericit!	C.S.E.I. Tg. Neamț	Sârghiuță Felicia
18	Bădărău Anca	V	Alegi sănătos, vei fi sănătos și fericit!	C.S.E.I. Tg. Neamț	Sârghiuță Felicia

