

# **- AMATOR -**



**„...Jedyną rzeczą jaką mam naprawdę,  
jest moje własne życie i mój własny punkt  
widzenia...”**

Czerwiec 2009

Od redakcji:

*Drodzy gimnazjaliści!*

*Przed Wami kolejny numer gazetki Amator.*

*Od dłuższego czasu, wspierając akcję **Trzymaj Formę**, na łamach Amatora promowaliśmy zdrowy styl życia. Pisaliśmy, między innymi, o zdrowym odżywianiu, podawaliśmy przepisy na sałatki i coctaille dające młodemu człowiekowi dużo witalności i urody, przestrzegaliśmy przed zgubnymi sposobami odchudzania.*

*Nadszedł moment na podsumowanie podjętych działań. O tym szerzej pisze na stronie naszego gimnazjum pan Sławomir Foryś.*

*W naszej gazetce jednak chcielibyśmy poinformować o wynikach konkursu literackiego przeprowadzonego w ramach tejże akcji przez panią Annę Żołądź i panią Annę Maślankiewicz. Uczestnicy konkursu musieli (w dowolnej formie) wypowiedzieć się na temat dbałości o zdrowie.*

*W konkursie wzięło udział 12 uczniów. Oto jego wyniki:*

*I miejsce zajęła Edyta Nowak z klasy Ib*

*II miejsce Małgorzata Stalmasińska z IIIb*

*III miejsce Maja Okupnik z klasy IIIc*

*Zachęcamy do czytania...*

### **DWIE PRACE EDYTY NOWAK**

## **„Czy warto uprawiać sport?”**

*Sport... dla jednych pasja, sposób na życie, coś, bez czego nie wyobrażają sobie swojego życia. Po drugiej stronie stoją Ci, dla których sport to nic innego jak nuda, strata czasu i nierozumienie motywów, jakimi kierują się ludzie aktywnie spędzający czas. Sport kojarzy im się jedynie z fotelem i transmisjami ważnych imprez sportowych w telewizji. Ja od kilku lat czynnie uprawiam sport i odpowiedź na to pytanie jest dla mnie bardzo prosta. Jednak jak w każdej dziedzinie życia można znaleźć argumenty za i przeciw.*

*W swojej pracy spróbuję udowodnić, że warto uprawiać sport.*

*Jednym z najważniejszych argumentów przemawiających za uprawianiem sportu jest na pewno aspekt medyczny, od którego chciałabym zacząć. Dzięki wysiłkowi fizycznemu waga naszego ciała może się obniżyć bez stosowania męczących i niebezpiecznych diet. Obserwując moje koleżanki – rówieśniczki, widzę, jak bardzo ważna jest dla nich szczupła sylwetka. Zdrowiej jest być posiadaczem ubitej masy mięśniowej niż rozlewającej się tkanki tłuszczowej. Każdemu z nas zależy na wysportowanej sylwetce. Wysiłek fizyczny zdecydowanie poprawia napięcie mięśni i skóry, daje efekt smukłej i młodej sylwetki. Prostują się przygarbione plecy, brzuch przestaje wystawać, znikają niepożądane fałdki tłuszczu, ubrania na ciele dobrze się układają i z odwagą możemy kroczyć na plażę.*

*Poprawa wytrzymałości i siły systemu mięśniowego to tylko niektóre walory wysiłku. Można jeszcze z całą pewnością wymienić wzmocnienie stawów, ponieważ już za młodu należy zadbać o swoje samopoczucie i dobry stan zdrowia w późniejszych latach. Uprawianie sportu powoduje wzrost gęstości kości, a tym samym pozwala na uniknięcie w starszym wieku osteoporozy. Systematyczny trening przedłuża życie, ponieważ spowolnione są w organizmie procesy wytwarzania wolnych rodników. Udowodniono, że już nawet niewielki, ale systematyczny wysiłek stymuluje hormon wzrostu, który działa odmładzająco. Stabilizacja ciśnienia krwi, obniżenie poziomu cholesterolu i trójglicerydów, zmniejszanie ryzyka zawału serca i udaru mózgu, zwiększenie wydolności mięśnia sercowego, płuc, polepszenie ukrwienia wszystkich organów wewnętrznych, tkanek i mięśni, a w efekcie - lepsze zaopatrzenie całego organizmu w tlen i składniki odżywcze to argumenty, na które mało kto powinien pozostać obojętny. Poprzez sport cały nasz organizm zostaje wzmocniony, a efektem tego jest wzrost odporności organizmu na infekcje. Regularne uprawianie ćwiczeń obniża poziom hormonu, który powoduje rozrost tkanki nowotworowej raka piersi, zapobiega też cukrzycy.*

*Uprawianie sportu to nie tylko korzyści fizyczne. Dzięki ćwiczeniom fizycznym skutecznie możemy wpływać na swoje samopoczucie psychiczne. Siłownia, biegi, rower, basen, sporty drużynowe pozwalają nam na odprężenie się po całym dniu siedzenia w szkole czy pracy. Pozytywne zmęczenie ciała dodaje naszemu mózgowi energii do życia, a ruch przyczynia się do zwalczania stanów depresyjnych. Hormony stresu są skuteczniej usuwane z organizmu, a hormony szczęścia (endorfiny) możemy nabyć nie tylko zjadając się czekoladą, ale także uprawiając sporty. Wtedy są one*

wytwarzane szybciej, dając nam uczucie zadowolenia i miłego zmęczenia po treningu.

Ze swojej perspektywy mogę wszystkich zapewnić, że uprawianie sportu to niesamowita „szkoła życia”. Na pewno wpływa on na kształtowanie ludzkich charakterów. Uczy umiejętności podejmowania decyzji także w życiu prywatnym oraz pokory i cierpliwości w dążeniu do celu. Niestety, sport to nie zawsze laury i zwycięstwa. Zdarzają się też dotkliwe porażki, czasem kontuzje wykluczające zawodników z czynnego uprawiania sportu. Lecz każdy z nich przygotowany jest na przyjęcie przegranej, przygotowany jest do tego, że wszystko może się zdarzyć, że nie mamy wpływu na swój talent, reakcje organizmu czy też wszystkie okoliczności, jakie mogą się pojawić. Bo takie jest życie...

Uprawianie sportu uczy też dyscypliny, wytrwałości, umiejętności organizowania swojej pracy. Daje poczucie zadowolenia i spełnienia. Pokazuje, szczególnie młodym ludziom, jakie wartości w życiu są najważniejsze. Dzięki niemu możemy się dowartościować. Często się zdarza, że ludzie ulegający wypadkom, które sprawiają, że zostają kalekami na całe życie, odnajdują sens życia w uprawianiu sportu. Czują się wartościowymi ludźmi i nadal potrzebnymi społeczeństwu. Jeżdżą na zawody, olimpiady zdobywając medale i uznanie wśród innych. Sport niesie ze sobą nieograniczone możliwości rozwoju dla człowieka. Podróże, poznawanie nowych miejsc i ludzi to coś, o czym marzy każdy. Bycie sportowcem to ogromne wyzwanie nie tylko dla organizmu, ale też dla psychiki ludzkiej. Uprawiając na przykład sporty drużynowe zawodnik musi pamiętać, że jego postawa wpływa na wyniki całej drużyny. Musi czasem wziąć odpowiedzialność za swoje wyniki. Powinien umieć współpracować w grupie, rozmawiać, a czasem też motywować siebie i innych.

Na koniec moich rozważań zostawiłam sobie, moim zdaniem, najmocniejsze argumenty przemawiające za tym, iż warto uprawiać sport. Bycie sportowcem chroni ludzi przede wszystkim przed nałogami oraz zgubnymi efektami rozwoju cywilizacyjnego ( choroby XXI wieku, uzależnienia od przedmiotów ). Inni mogliby mi zarzucić, że sport to też uzależnienie i ja się z nimi zgadzam!!! Sport to uzależnienie – bardzo pozytywny „nałóg”. To też bardzo fajny sposób na życie i ciekawe hobby. Bo czym jest życie bez pasji...?

Podsumowując swoją pracę, chciałabym powiedzieć, że sport i rekreacja przyczyniają się na pewno do poprawy zdrowia, a także odgrywają ważną rolę społeczną i edukacyjną. Wierzę w to, że wysiłek fizyczny się opłaca, a

niezdecydowanym uświadomiam,  
znakomite korzyści, czasem nieocenione.

że uprawianie sportu daje

## **Kartka z pamiętnika**

**12.03.2007 r. „Najważniejszy dzień w życiu”**

*5 lat minęło od tamtej chwili, kiedy po raz ostatni stałam na wieży. Dwadzieścia metrów, najwyższa z najwyższych, rzadko kto miał na tyle odwagi, aby się na nią wdrapać, stanąć na jej końcu i spojrzeć w dół. A ja to kochałam...Codziennie 20 skoków, codziennie ta adrenalina przed, codziennie te sekundy cudownego lotu, a na koniec - nagroda, wszechogarniająca i otulająca całe ciało po skoku, woda. I to co najpiękniejsze, to rozluźniające się napięcie mięśni po wyjściu z basenu, biegnące od szyi, ramion i łagodnie spływające wzdłuż kręgosłupa.*

*To moje marzenie – życie -moja WOLNOŚĆ.*

*W szkole wszyscy mi kibicowali, chociaż nie zawsze rozumieli, szczególnie wtedy, gdy wychodząc ze szkoły zapraszającym gestem wskazywali na ławeczkę w parku okupowaną przez szkolną elitę. A kiedy przecząco kręciłam głową i z torbą na ramieniu biegłam na swój drugi trening w ciągu dnia, z lekceważeniem pukali się w czoło i uśmiechali z niedowierzaniem. Oni nie rozumieli mnie, a ja ich. Szkoda mi było zdrowia, czasu i energii na piwo i papierosy. Inaczej rozumiem manifestowanie swojej dojrzałości.*

*Ten jeden skok, ta jedna chwila i...tym razem nie poczułam tego cudownego rozluźnienia po skoku. Nie poczułam niczego. Obudziłam się w szpitalu, a nad sobą ujrzałam mokre od łez policzki mamy i zatroskaną twarz taty. W głowie falowały mi obrazy przypominające o tym, co się wydarzyło. Po tygodniu wiedziałam, że już nigdy nie będę wchodzić po schodkach na moją ukochaną wieżę, aby oddać kolejny skok. Ten jeden skok, ten jeden, jedyny błąd. Mój błąd, nie Boga, ludzi, trenera, pogody...mój. W jednej chwili zrozumiałam, moje życie zależy tylko ode mnie. Po opuszczeniu szpitala rozpoczęła się żmudna, długotrwała rehabilitacja i powrót do „zdrowia”. Pewnego jesiennego dnia pojawił się u nas w domu nieoczekiwany gość.*

*Znałam go tylko z widzenia, był to dobry kolega mojego trenera, którego czasami widywałam na basenie. Długo rozmawiał z rodzicami, później*

*nieśmiało zapukał do moich drzwi. Nie wahałam się ani minuty... Niecały miesiąc po tej rozmowie pojawiłam się z tatą w miejscu, które kiedyś*

*odwiedzałam dwa razy dziennie. Poczułam drżenie w okolicy serca i szaloną euforię w głowie. Znowu tu jestem...i będę bywać nadal!*

*Tam, wtedy, to nie był najważniejszy dzień w moim życiu. Dzisiaj, siedzę przy biurku, a nim, przede mną leży długa żółta koperta oznaczona pieczęcią Polskiego Komitetu Paraolimpijskiego. Przez okno wpadają pierwsze, marcowe promienie słoneczne dające ciepło i nadzieję. Promyki wesoło tańczą na kopercie zachęcając mnie do jej otwarcia. Tak...21 października 2008 roku rozpoczną się zawody pływackie w Pekinie, a ja będę jednym z głównych aktorów tych wydarzeń. To będzie mój najważniejszy dzień w życiu, bo najważniejsze jest to co przed, a nie za nami. Bo moje życie należy tylko do mnie...!*

### **MAŁGORZATA STALMASIŃSKA**

*Historia, którą chciałabym opowiedzieć zaczyna się miesiąc po moich szesnastych urodzinach. Jest wrzesień, początek nauki w liceum. Niezmiernie się cieszę na myśl spotkania z nowymi kolegami, ale boję się, czy mnie zaakceptują. Nie jestem przecież jak inne dziewczyny, a przynajmniej nie z wyglądu. Mam nadwagę. Sporą. I chociaż świetnie zdaję sobie z tego sprawę, to nie staram się niczego zmienić. Taki stan rzeczy w zupełności mi odpowiada i moje obawy w zasadzie są dziwne. Nigdy się tym nie przejmowałam, nie obchodziło mnie zdanie innych. Zupełnie. Postanowiłam więc się nie przejmować. Widziałam już dziewczyny z mojej nowej klasy. Wszystkie wyglądają jakby uciekły z wybiegu dla profesjonalnych modelek. Każda, co do jednej. Czy zazdroszczę im figury i wianuszka chłopaków? Pewnie. Zazdroszczę im niemiłosiernie, jednak ja wyglądam inaczej...*

*„Nie podoba się, to nie patrzcie”- z takiego wychodzę założenia... Tak jak myślałam, moje przypuszczenia wyraźnie nie były bezpodstawne. Ludzie w klasie patrzą na mnie dziwnie, podchodzą do mnie z dystansem... O co im chodzi? Wstyd?! Siara?! Mieć osobę taką jak ja w klasie? Tak! Zdecydowanie o to im chodzi! „Poradzę sobie bez nich”- myślałam, kozaczyłam nieco z nosem zadartym wysoko. Wszystkie próby nawiązania znajomości ze mną kończyły się fiaskiem. Teraz wiem... Z mojej winy, jednak wcześniej to do mnie nie docierało. Sądziłam, że chcą mi dogryźć, wyśmiewają mnie. Ja, która bałam się braku akceptacji z ich strony, odrzucałam każdą sposobność do zaklimatyzowania się*

*w nowej klasie. Wycieczki? Nie! Przedstawienia? Nie! Prace grupowe? Nie! Turnieje sportowe? Nigdy w życiu! Wyobrażacie sobie mnie i sport? Wolne*

*żarty!! Tak upłynął pierwszy semestr. Bez kolegów, znajomych, przyjaciół ... Jakiegokolwiek życia towarzyskiego... Miałam przecież batoniki, chipsy, frytki*

*w sklepiku i Mc Donalda po drodze ze szkoły. Potem , jakby tego było mało, pojawił się alkohol, pierwsze skręty. Uciekłam do „używkowych” kolegów. Z dnia na dzień moja nadwaga się powiększała, ale dla mnie to były tylko kilogramy, kalorie... W pewnym momencie zupełnie się odizolowałam. Miałam swój świat, w którym egzystowałam. Było to dla mnie odskocznią od codzienności. Mówię „to”, ponieważ po dziś dzień nie mam pojęcia jakimi słowami można by określić stan mojego umysłu i ducha, ale przede wszystkim mój stan fizyczny. Kolejne kilogramy przychodziły bardzo łatwo, dla mnie były tylko kolejnymi kreskami wskazywanymi przez wagę. Dla mojego organizmu natomiast był to ogromny, acz przecież zbędny ciężar. Nie zwracałam na to uwagi. Bo i po co? Tak właśnie myślałam... Ale do czasu. Do czasu, gdy w maju, tuż przed zakończeniem roku szkolnego, zasłabłam, wchodząc po szkolnych schodach. To nawet nie była zadyszka, jak dotychczas. Ciemność. Zupełna. Nie było niczego. Nogi zrobiły się jak z gumy i odmówiły posłuszeństwa. Upadłam i najprawdopodobniej straciłam świadomość, obudziłam się w szpitalu... Otarłam się o śmierć! Chociaż nie do końca zdawałam sobie jeszcze wtedy z tego sprawę. Obudziłam się i ...nie zgadniecie kogo ujrzałam przy łóżku... Tak, rodziców też... Jednak zobaczyłam Tośkę i Natana- klasowych (o ironio!) kolegów!!! Muszę przyznać, spieszyłam się... Zanim zdążyłam otworzyć usta, głos zabrała Tosia. W bardzo szybkim tempie zobrazowała mi rzeczywisty stan sytuacji, powiedziała też, że na korytarzu stoi jeszcze dwóch kolegów z klasy, a po lekcjach zmieni ich kolejna czwórka. Zamurowało mnie. Serio. Coś we mnie pękło, coś dotarło... Nie potrafiłam, nie byłam w stanie, nawet nie próbowałam hamować* *tez.*

*Po tych wydarzeniach wiele się zmieniło. Przede wszystkim zmieniłam radykalnie styl życia, wszystko, co było „super” w ostatnim czasie, poszło w odstawkę, znów zaczęły być ważne: rodzina, koledzy, nauka... Okazało się, że ludzie z klasy, wszyscy, jak jeden mąż, chcieli dla mnie jak najlepiej. Nie patrzyli na mnie krzywo, jak sobie wmawiałam. Chcieli zwyczajnie do mnie dotrzeć, chcieli, bym w pełni należała do klasy 1f. Próbowali mnie poznać i*

*pomóc w walce z WIELKIM problemem, którego ja nie dostrzegałam, a z którym na pewno nie dałabym sobie rady sama. Teraz już to wiem. Teraz, kończąc liceum jestem im niezmiernie wdzięczna za to, że pomogli mi schudnąć i się*

*zmienić. Wszystkim, bez wyjątku. Dwadzieścia dwie osoby w klasie poruszyły niebo i ziemię, abym mogła być „normalna”. Chłopcy wytrwale mnie dopingowali, gdy aby schudnąć zaczęłam biegać, kilku wytrwale dotrzymywało mi towarzystwa. Dziewczyny wspierały mnie psychicznie i wynajdowały coraz to nowsze ćwiczenia. Po sześciu miesiącach, w drugiej klasie liceum mojej sylwetki mogli mi już zazdrościć. Odkryłam, że w bieganiu można znaleźć coś*

*fascynującego i zaczęłam brać udział w zawodach. Zadziwiałam nauczycieli wychowania fizycznego bijąc kolejne szkolne rekordy. Zaczęłam grać w siatkówkę i piłkę ręczną. Zadziwiłam też lekarzy, analizujących wyniki moich badań, poprawiające się, można by rzec z dnia na dzień. Dostrzegłam różnicę między hamburgerem a jabłkiem, między litrami coli a wodą mineralną... Dziś nie potrafię wyobrazić sobie siebie „wcinającej” fastfood’a. Nie potrafię wyobrazić sobie swojego życia bez sportu! Jestem z siebie dumna! Wreszcie mogę założyć spódniczkę mini. I wiecie co? W tym roku kończę liceum i idę na studia ... Gdzie będę studiować?- AWF!!!*

## **MAJA OKUPNIK**

### **„W zdrowym ciele zdrowy duch, czyli zdrowy tryb życia pół żartem, pół serio”**

Polakom coraz bliżej do Amerykanów! W większych miastach na każdym rogu można zauważyć budkę z tzw. „tanim jedzeniem”, czyli po Amerykańsku mówiąc „Fastfoodami”. Idąc chodnikiem widzimy coraz więcej ludzi „trochę” większych niż ustawa przewiduje. Rowery, na których można by spalić trochę zbędnego tłuszczu i poćwiczyć nad formą, zostają stopniowo wypierane przez motoryzację, o zgrozo u młodzieży popularniejsze są skutery i motory niż przyjaciel kondycji! Zdrowe i smaczne jabłuszka, gruszki czy poziomki przegrywają walkę z czekoladą i cukierkami! Ryby idą w odstawkę, białe mięso też, warzywa i owoce również, a zamiast mleka pijemy coca-colę!



Gra w piłkę nożną, skakanie na skakance i inne wymagające ruchu czynności są daleko w tyle za komputerami i telewizorami.

Czy pamiętamy jeszcze o schemacie posiłków? Jemy śniadania? Są tacy i tacy, ale coraz większa część z nas jest zabiegana i nie ma czasu nawet zjeść przed wyjściem z domu. Drugie śniadanie? Hm... to z kolei zamiast być drugim jest po prostu pierwsze... Obiad? Obiad jada każdy, ale czy jada zdrowo? Oto jest pytanie... Jedni jedzą wtedy kiedy powinni, inni kiedy bądź, o równych porach nie ma tu nawet mowy! A skład? Na pewno nie zawiera tego co trzeba, oczywiście nie piszę tu o wszystkich, ale niektórzy nawet nie słyszeli o pokarmach bogatych w białka, witaminy, węglowodany, cukry czy sole mineralne. Ulubionym posiłkiem Polaków są niewątpliwie podwieczorki jedzone w bardzo obfitych ilościach! Niestety, rzadko kiedy możemy mówić o zdrowym podwieczorku. Z reguły jemy rzeczy, w których więcej jest chemii niż składników odzwyczajnych!

Kolacja? Kolację powinniśmy jeść przynajmniej 2 godziny przed snem.

A dzieje się tak? Coraz mniej ludzi jada przed 20. A' propos spania- czy zdrowe jest chodzenie spać po godzinie 00.00? Chyba nie! A przecież godzina 24.00 to dla niektórych środek dnia. Młody człowiek powinien spać minimum 8 godzin dziennie. Jak jeszcze do tego dochodzą nałogi, to ze zdrowego stylu życia nici! I jeszcze ten potworny stres czający się na każdym kroku ... Zwariować można.

Jeśli chcemy, by nasz organizm funkcjonował lepiej i żeby zdrowie nam dopisywało, musimy zredukować Fastfoody do minimum! Phi! W ogóle nie powinniśmy ich jeść, musimy uprawiać sport, jadać cztery zdrowe posiłki dziennie i spać przynajmniej 10 godzin. Aaa ... zapomniałabym ... i mniej się stresować, ale to chyba najmniej realne. Nie należy się jednak poddawać. Powodzenia na zdrowej drodze życia!

*GRATULUJEMY*

