LICEUL TEHNOLOGIC DE MECATRONICĂ

ȘI AUTOMATIZĂRI IAȘI

Revista școlară

HEARTS UP!

Anul II * 2018 * Nr. 3

ISSN 2559 - 3307
ISSN-L 2559 - 3307

LICEUL TEHNOLOGIC DE MECATRONICĂ ȘI AUTOMATIZĂRI IAȘI

HEARTS UP!

Revistă școlară

ANUL II ● 2018● NR. 3

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. Simona Mihaela Nistor**
REDACTORI ELEVI:	**Dănuț Gabriel Marchitan, clasa a X-a** **Adrian Anton Agape, clasa a X-a B** **Mălina Beatrice Diaconescu, clasa a XII-a A** **Alexandru Postovanu, clasa a XII-a A** **Iulian-Daniel Lefter, 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!**”

“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 semeni, 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!”**, ediția a III-a, derulat de Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări Iași și Inspectoratul Școlar Județean Iași, în parteneriat cu:

- Centrul Școlar pentru educație incluzivă, Tg.Neamț, jud. Neamț;
- Colegiul Tehnic “Anghel Saligny“ Bacău;
- Colegiul Tehnic de Marină ”Al. I. Cuza” Constanța;
- Colegiul Tehnic “Valeriu D. Cotea“ Focșani, jud. Vrancea;
- Liceul Tehnologic ”Elena Caragiani” Tecuci, jud Galați;
- Liceul Tehnologic Special “Gheorghe Atanasiu“ Timișoara;
- Liceul Teoretic Pelinia, Republica Moldova;
- Palatul Copiilor Giurgiu;
- Școala Gimnazială nr. 2 Tudor Vladimirescu, com. Albești, jud. Botoșani;
- Școala Gimnazială Siminicea, jud. Suceava;
- Școala Gimnazială Filipeni, jud. Bacău;
- Școala Gimnazială “Ghiță Mocanu“ Onești, jud. Bacău;
- Școala Gimnazială Podenii Noi, jud. Prahova;
- Școala Gimnazială Dudești, jud.Brăila;
- Școala Gimnazială Vadu Pasii, jud Buzău;
- Școala Gimnazială nr. 1 Poiana, jud. Galați;
- Școala Gimnazială ”Veronica Micle” Iași;
- Școala Profesională Holboca , jud Iași;

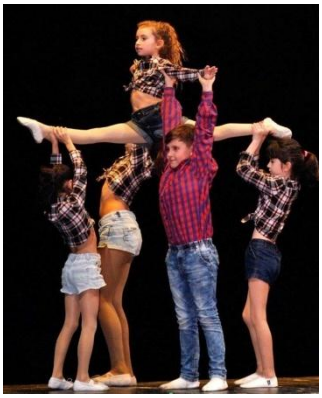
proiect inclus în Calendarul Activităților Educative Regionale și Interjudețene 2018 al Ministerului Educației Naționale, poz. 1611, domeniul *Educație civică, voluntariat, proiecte caritabile.*

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

- Asociația ”Euromis”;
- Asociația Paideia Iași;
- Asociația Salvați Copiii, Filiala Iași;
- Complexul de Servicii Comunitare Bucium;
- Facultatea de Inginerie Chimică și Protecția Mediului „Cristofor Simionescu”, Universitatea ”Gheorghe Asachi” din Iași;
- Fundația Alături de Voi România;
- Inspectoratul de Jandarmi Județean Iași;
- Mănăstirea Cetățuia Iași;
- Mitropolia Moldovei și Bucovinei;
- Primăria Municipiului Iași;
- Serviciul Județean de Poliție Rutieră Iași;

Parteneri Media:

INVITAȚI – ***Micii dansatori*** (grupa de vârstă 4 - 6 ani) de la **Clubul de gimnastică și dans RADA GYM DANCE Iași** ;



Numărul **3** al revistei reunește creațiile elevilor prezentate la **Concursul Interjudețean "Hearts Up ♥ Inimile Sus!"**, desfășurat în mai 2018 la Iași.

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

ADRESA REDACȚIEI:

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 2018

MINISTERUL EDUCAȚIEI NAȚIONALE

INSPECTORATUL SCOLAR JUDETEAN IASI

Liceul Tehnologic de Mecatronica și Automatizări Iași

100 ROMÂNIA 1918-2018 | SĂRBĂTORIM ÎMPREUNĂ

Mănăstirea Cetățuia Iași

MITROPOLIA MOLDOVEI ȘI BUCOVINEI

Proiectul "Hearts Up ♥ Inimile Sus!"

Inclus în CAERI –2018, poziția 1611, domeniul educație civică, voluntariat, proiecte caritabile

Eveniment care promovează un stil de viață sănătos, prevenirea bolilor cardiovasculare și încurajează mișcarea, sănătatea fizică și spirituală în rândul adolescenților.

O activitate pentru TRUP, INIMĂ și SUFLET...

organizată de

Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări Iași

Mereu în inima ta...

24 mai 2018

I <heart> sport

Program eveniment:

- ♥ 10.00 - adunarea participanților pe platoul din locația 2 a liceului, B-dul Poitiers nr. 41;
- ♥ 10.00 – 10.15 - discurs organizatori/invitați;
- ♥ 10.15 – 10.30 – moment de încălzire – Dans&Sanătate - Club EAGLE HEART LTMA, Asociația "Euromis" Iași;
- ♥ 10.30 – 11.15– marșul **"HEARTS UP ♥ INIMILE SUS!"** spre spre Mănăstirea Cetățuia ;
- ♥ 11.15 – 11.30 – organizarea "**Inimii umane**" pe platoul din fața mănăstirii;
- ♥ 11.30 - 11.45 – predică pentru trup, inimă și suflet – reprezentant al Mitropoliei Moldovei și Bucovinei;
- ♥ 11.45 – 12.30 – mișcare în aer liber, deplasarea participanților spre locația 2 a LTMA.

Concurs **"HEARTS UP! ♥ INIMILE SUS!"**: 10.00-12.00

Parteneri: I.Ș.J. Iași; Liceul Teoretic Pelinia, Republica Moldova; C.T. "Anghel Saligny" Bacău; Șc. Gimn. nr. 2 Tudor Vladimirescu, com. Albești, jud. Botoșani; Șc. Gimn. Siminicea, Jud. Suceava; C.T. "Valeriu D. Cotea" Focșani, jud. Vrancea; Colegiul Tehnic de Marină "Al. I. Cuza" Constanța; Șc. Gimn. Filipeni, jud. Bacău; Șc. Gimn. "Ghiță Mocanu" Onești, jud. Bacău; Centrul Școlar pentru educaţie incluzivă, Tg. Neamţ, jud. Neamț; Palatul Copiilor Giurgiu; L. T. Special "Gheorghe Atanasiu" Timișoara; Șc. Gimn. com. Podenii Noi, jud. Prahova; L.T. "Elena Caragiani" Tecuci, jud. Galați; Șc. Gimn. nr. 1 Poiana, jud.Galați; Șc. Gimn. Dudești, jud. Brăila; Șc. Gimn. comuna Vadu Pasii, jud. Buzău; Șc. Gimn. "Veronica Micle" Iași; Șc. Prof. Holboca Iași; Complexul de Servicii Comunitare Bucium, Iași; Facultatea de Inginerie Chimică și Protecția Mediului, Universitatea Tehnică "Gheorghe Asachi" din Iași; Inspectoratul de Jandarmi Județean Iași; Serviciul Județean de Poliție Rutieră Iași.

Salvați Copiii Save the Children Romania Filiala Iași

ADV Fundația Alături de Voi România

EUROMIS Creating Opportunities

TVR IAȘI

JURNALUL NAȚIONAL

TELE

FACULTATEA DE INGINERIE CHIMICĂ ȘI PROTECȚIA MEDIULUI "CRISTOFOR SIMIONESCU"

IAȘI Romania PAIDEIA

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 şi activitățile legate de prevenirea bolilor cardiovasculare. Prin exerciții, dezbateri, studii de caz şi alte metode de tip "learning by doing", adolescenții pot învăța la şcoală cum să își dezvolte un stil de viață sănătos.

Bolile cardiovasculare sunt o problemă majoră de sănătate şi 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 si 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!"** 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 autocunoaştere, de învățare socială, de comunicare verbală şi non-verbală, de cunoaştere 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

ENERGIZANTUL- DOZĂ DE ENERGIE SAU REVERS NEGATIV?

Eleva Balan Raluca, Clasa a VIII-a A
Profesor coordonator Istrate Valerica
Școala Profesională Holboca, Iași

Energizantele sunt niște băuturi apărute pe piață pe care, în prezent, din ce în ce mai multă lume începe să le consume în diferite cantități atunci când se află în anumite situații unde au nevoie de o sursă rapidă de energie pentru ca organismul lor să funcționeze la o capacitate mult mai mare în scopul de a rezolva cât mai rpede și eficient o problemă dificilă cu care se confruntă. Când au apărutpentru prima dată aceste băuturi și oare sunt ele mai bune decât un regim de viață sănătos și decât fructele și legumele proaspete pe care am putea să le consumăm zilnic?

Prima băutură energizantă comercializată, Lipivitan-D, a fost introdusă în Japonia în anii 60 și era oferită muncitorilor pentru a rezista la un program de lucru prelungit. Aceasta conținea un amestec de vitamine B1, B2, B6, dar și substanțe ce stimulează energia și concentrarea. Această băutură a crescut în popularitate pentru prima dată în Asia, apoi s-a răspândit încet pe tot restul planetei, fiind foarte populare în rândul tinerilor și în cluburile de noapte frecventate de aceștia.

Băuturile energizante au intrat pentru prima dată pe piață fără a fi reglementate de instituții autorizate, ci având denumirea comercială dată de producători pentru a o încadra într-o categorie de băuturi. În foarte multe țări au fost numeroase controverse legate de acesastă băutură și de impactul lor asupra organismului. La început au fost medicii, care au cerut indicarea exactă a cantității de cafeină conținută împreună cu celelalte substanțe din compoziție, deoarece acestea în cantități mari au efecte negative asupra organismului uman.

Fiind promovate din toate direcțiile, le cumpărăm foarte des deoarece ne aduc efecte pozitive dar pe termen scurt, dar în același timp uităm că ele au și o latură întunecată.

Un argument pro referitor la consumul de băuturi energizante este că ne conferă un plus de energie și în același timp crește puterea de concentrare a creierului. Noile cumpărăm în general în scopul de a atinge performanțe maxime în anumite situații în care avem nevoie de un nivel de energie ridicat pentru a doborâ anumite obstacole, de exemplu când suntem într-o sală de examene și e nevoie ca atenția noastră să fie acolo, sau când avem diferite activități îndelungate și obositoare.

Dar datorită efectelor benefice de multe ori uităm să luăm în calcul și efectele lor negative pecare le pot produce în timp asupra corpului nostru.

Un prim efect negativ este acela că, datorită aportului rapid de energie pe care ni-l conferă, ele conțin foarte multe substanțe în cantități exagerate, precum cafeina, zahărul care ne supun organismul la stres sau pot provoca anumite boli cum ar fi: insomniile, diabetul, infarctul etc.

Substanțe întâlnite în băuturi energizante:

Cofeina. Absolut toate băuturile energizante conțin cofeină. Trebuie să reținem că 100 mg de cofeină stimulează activitatea cerebrală, iar 240 de mg cresc activitatea cardiovasculară.

• **Taurina**. O cutie de bautură energizantă poate coțtine în medie de la 400 la 1.000 de mg de taurină. Aceasta este un aminoacid ce se gasește în țesuturile musculare și se presupune că îmbunătățește activitatea cardiovasculaăa, dar acest lucru nu a fost înăa dovedit științific.

• **Carnitina** este o componentă a celulelor umane ce contribuie la oxidarea rapidă a acizilor grași. Carnitina stimulează creșterea metabolismului și reduce oboseala musculară.

• **Guarana și ginseng-ul** sunt plante medicinale, cu un rol tonifiant asupra organismului.

• **Vitaminele din complexul B**. Este adevărat ăa aceste vitamine sunt esențiale pentru o activitate normală a creierului, dar consumate în exces, acestea pot produce palpitații, tremuratul mâinilor și al picioarelor.

În locul energizantelor, care sunt o soluție pe termen scurt, și una nu foarte sănătoasă din cauza cantității exagerate de diverse substanțe din care sunt făcute, este bine să consumăm produse cât mai naturale precum fructele și legumele, care conțin multe substanțe benefice pentru organismul nostru, acestea conferindu-i și menținându-i starea de sănptate specifică cu care a fost înzestrat organismul inițial.

Organismul nostru are nevoie de o categorie diversă de substanțe minerale, pentru a se menține în limitele normale de sănătate, de exemplu vitamina B se găsește în energizante, dar poate fi luată din legume verzi și cereale.

Practicarea unor sporturi și mișcare fizică zilnic sunt o alternativă la aceste băuturi care crește necesarul de energie a organismului, dar în același timp au repercursiuni negative asupra sănătății în timp.

SĂNĂTATEA ARE GUST!

Eleva Apachiței Alice, Clasa a VII-a A
Profesor coordonator Istrate Valerica
Școala Profesională Holboca, Iași

La început viața este o enigmă. Suntem precum un bob de grâu abia plantat care așteaptă să crească, să se dezvolte și să rodească. Cu trecerea timpului începem să ne cunoaștem, să ne descoperim și să vedem ceea ce ne caracterizează. Descoperim că suntem oameni, iar întreaga lume este în jurul nostru. Uneori mă gândesc ce reprezint eu pentru universul înconjurător. Realizez că sunt o mică picătură de apă într-un imens ocean.

Realizez că deși sunt o mică componentă, sunt importantă și contez pentru o lume sănătoasă. Aflăm că bogățiile lumii suntem noi, oameni cu suflete curate, bune și îngăduitoare. Omul este ființa în jurul căreia se întâmplă totul. Corpul uman este cel ce reprezintă persoana în societate. Trebuie să ne iubim trupul și să știm că sănătatea lui este cea mai importantă. Sănătatea sufletului este cea care influențează fizicul. Sănătatea trebuie pusă înainte de toate. Să facem totul în așa fel încât sănătatea să fie pusă înainte de șansa de a reuși. Indiferent de succesul pe care îl putem obține muncind, persoana noastră trebuie să conteze, să facem totul în funcție de resursele noastre.

Un om normal cu un corp sănătos și tânăr indiferent de vârstă este un om cu un program bine stabilit, ordonat și calculat. Trebuie să avem grijă de corpul nostru pentru că acesta este singurul loc în care trebuie să trăim toată viața. Aceste trebuie să fie precum o casă primitoare care te face să te simți bine în ea. Este necesar să fie curat, primitor și sănătos. Sănătatea este prima bogăție a omului, aceasta fiind o necesitate, nu un moft sau un capriciu. Fiecare om percepe sănătatea în felul lui.

Pentru unii a fi sănătos înseamnă să faci sport și să mănânci sănătos, însă a fi sănătos înseamnă să fii o fire pozitivă, să gândești și să simți pozitiv, să simți că poți orice, să ai o alimentație sănătoasă cu fructe și alimente benefice corpului. Sănătatea are gust. Are un gust bun, dulce precum o victorie. Să reușim să fim sănătoși este o victorie personală, o victorie pentru corpul nostru. Omul își sacrifică sănătatea pentru a lucra, pentru a obține bani. Apoi realizează că sacrifică toți banii pentru a-și recupera sănătatea. Trebuie să trăim rațional. Să gândim mai profund, dincolo de avantaje. Uneori trăim cu gândul la viitor, uitând însă că prezentul este cel mai important.

Sănătatea este cea mai de preț comoară și cea mai ușor de pierdut. O primim precum un cadou pe care nu îl putem măsura în cuvinte sau în fapte. Când ne pierdem sănătatea realizăm cât de prețioasă este. Este lucrul pe care nu vrem să îl pierdem niciodată. Sănătatea este comoara pe care puțini știm să o prețuim, deși toți o primim. Cursul vieții este presărat cu multe momente importante care necesită o gândire rațională. Pentru fiecare viața oferă la un momet dat perioade de cumpănă, însă puterea nemărginită a corpului omenesc oferă rezolvare și răspuns pentru orice.

Din punctul meu de vedere cuvântul ,,sănătate,, reprezintă un tot unitar. Este cuvântul ce înglobează mai mulți termeni care definesc viața omului. Succesul, reușita, activitatea omului de zi cu zi sunt înglobate într-un singur cuvânt. Este mai simplu să previi, decât să tratezi. De aceea ar trebui să avem mai multă grijă de noi, să încercăm să creăm un echilbru în tot ceea ce facem. Excesele de orice fel sau dimpotrivă, privarea noastră de anumite lucruri, sunt cele care ne împiedica să avem un organism sănătos.

,, E vorba despre a fi conștient de cum mănânci decât despre ceea ce mănânci. Cei care mănâncă conșient sun conștienți de obiceiurile lor alimentare și de cum mănâncă. Ei sunt cu un pas înaintea foamei. Ei mănâncă atunci când le e foame și se opresc atunci când s-au săturat. Mâncatul conștient te ajută să mănânci mai încet, să savurezi și să nu mănânci pe pilot automat.,, spune **Dr. Susan Albers, autoare a cărții Eating Minfully și Eat Q: Unlock the Weight-Loss Power of Emotional Intelligence.**

CULOAREA ALIMENTELOR PE CARE LE CONSUMI

Eleva Mihai Bianca, Clasa a V-a
Profesor coordonator Istrate Valerica
Școala Profesională Holboca, Iași

„Sănătatea nu reprezintă totul, dar fără sănătate nimic nu contează”

Schopenhauer

Legumele și fructele sunt foarte utile pentru sănătatea corpului, însă în urma unor cercetări recente s-a demonstrat legătura între culoarea alimentelor și acțiunea acestora asupra organismului tău.

Iată în ce mod acționează alimentele de anumite culori asupra corpului tău și de ce sunt importante!

Culoarea alimentelor

Culoarea verde a alimentelor

De pildă, culoarea verde este considerată cea a detoxifierii. Legumele verzi conțin sulf, un mineral cu proprietăți detoxifiante.

Castraveții, broccoli și celelalte sunt bogate în apă și fibre și reprezintă adevărate produse care curăță corpul de toxine. Ele au capacitatea de a scăpa organismul de toxinele cauzate de stres, de fumat, de alcool, de excesele și dezechilibrele alimentare.

Culoarea albă a alimentelor

Culoarea albă este caracteristică acelor produse bogate în proteine, însă sărace în grăsimi. Potrivit nutriționiștilor, proteinele sunt esențiale pentru corp, deoarece ele ajută la întreținerea masei musculare. De pildă, carnea albă, peștele, crustaceele, fructele de mare, lactatele sunt foarte hrănitoare, fiind aliați de nădejde în curele de slăbire.

Și lactatele conțin din plin calciu, un mineral care și el are o acțiune benefică a siluetei. S-a demonstrat științific că femeile care iau calciu în timpul unei diete slăbesc mai repede.

Culoarea galbenă a alimentelor

Culoarea galbenă a alimentelor înseamna energie! Unele sunt grăsimi care aduc organismului lipide. Altele sunt cereale care aduc glucide complexe, dar care au și calorii suficiente în compoziția lor!

Culoarea alimentelor – Roșul

Roșul este o altă culoare importantă a alimentelor, care ajută circulația sângelui. Aceste alimente roșii nu sunt numai bogate în antioxidați, ele au și un rol important in fluidizarea sangelui și în buna funcționare a inimii.

Alimentele de această culoare luptă cel mai bine împotriva retenției de apă, a gambelor grele și umflate și chiar împotriva celulitei. Printre aceste alimente se află strugurii, prunele, căpșunele, cireșele, zmeura, sfecla, coacăzele, murele, afinele, toate conțin vitamina P și potasiu.

Culoarea alimentelor – Alimentele negre

De asemenea, trebuie să ştiţi că la alimentele care au culoarea neagră, aceasta le este dată de antocianine, care sunt niste pigmenţi vegetali cu un rol important în reducerea predispoziţiei către diabet, boli cardiace sau cancer.

Alimentele negre sunt mai bogate în antioxidanţi, grţtie coţtinutului superior de pigment intens. Printre acestea se află fasolea neagra, foarte utilă pentru alimentaţie deoarece furnizează fibrele solubile de care ai nevoie, abundă în antioxidanţi, te ajută să slăbeşti si conţine acid folic şi vitamina B6, care îţi protejează inima.

Orezul negru conţine mai multă vitamina E decât cel alb, pentru un sistem imunitar de fier şi celule protejate de acţiunea radicalilor liberi. Această cereaăa binecuvantată conţine chiar mai mulţi antioxidanţi de tip antocianin decat afinele!

Şi lintea neagră este foarte bună în alimentaţia ta, deoarece are mult fier, chiar mai mult decât spanacul, reprezentând o sursă serioasă de de fibre solubile utile în reducerea nivelului de colesterol şi întărirea sistemului imunitar.

Consider că pentru o viaţă sănătoasă trebuie să avem o alimentaţie corectă, echilibrată, bogată în alimente sănătoase, dar şi să ne plimbăm şi să facem efort fizic.

EROII DIN NOI

Eleva Simerea Denisa, Clasa a V-a A
Profesor coordonator Istrate Valerica
Școala Profesională Holboca, Iași

De când a existat lumea, au existat și o mulțime de lucruri mărunte, lucruri care cu timpul au devenit probleme și amenințări uriașe pentru om. Dar una dintre ele era mereu diferită, superioară, mai puternică decât oricare alta.

Alimentația sănătoasă, ignorată de cei mai mulți, părea a fi de neoprit. Dar, răsărind ca din basm, un erou a reușit să oprească această bestie pe vecie.

Cu cîțiva ani în urmă, trăia undeva în depărtare un băiețel care iubea să mănânce sănătos. Niciodată nu mânca ceva care să nu îi priiască. Și, într-o zi se pregătea să ia o mușcătură zdravănă dintr-o salată, dar în loc de un gust minunat a simțit o durere de dinți după care toate frunzele de salată au căzut, dezvăluind un glob de cristal pe care era o inscripție, care amintea că el era al optulea și ultimul copil stelar destinat să salveze lumea de alimentația sănătoasă și să o aducă într-o eră a belșugului, cu oameni plini de sănătate.

La început a fost speriat. Chiar nu îi venea să creadă că mâncarea vorbise cu el, și îi ceruse ajutorul într-un război de care depindea soarta omenirii și dacă va mai continua să evolueze. Totul era o nebunie! Însă, după câteva momente de gândire și-a dat seama că nu putea să scape de destinul lui, și că nu putea să lase restul umanității să fie decimat încet de acest parazit nemilos. În plus, putea să fie o victorie așa măreață, care să scape lumea de acest microb și să o revigoreze, putea să-și indeplinească visul de a devein erou ca în poveștile din cărți și chiar să nimicească un monstru. Nu dorea să lase așa o oportunitate să-i scape, pe lângă faptul că totul era în pericol de a fi distrus.

Așa că a început misiunea și s-a pregătit de luptă. Era mare nevoie de el, mai repede decît se aștepta. Încă mai credea că urma să fie o luptă ca a lui David și Goliat. Echipamentul cred că îl contrazicea nițel: o sabie morcov, capabilă să fărîmițeze un munte de zahăr caramel dintr-o lovitură, un scut dintr-o coajă de ou, capabil să oprească o ploaie de meteoriți din chipsuri de cartofi, doar cu mânerul, și o armură de cristale de sare capabilă să reziste înăuntrul incandescenței perpetue iscate, mai mult decât a trăit Pământul.

Însă totul s-a schimbat la vederea rivalului: o abominație cu dinți ca toamna și ascuțiți ca un vârf de stâncă, și o burtă tare ca toate metalele existente și care au existat puse într-un aliaj. Venea înspre eroul nostru lăsând în urmă-i o dâră urât mirositoare de ulei încins și epuizat.

Lupta a fost legendară, până când căpățâna bestiei a fost retezată, iar corpul cel hidos, coșmarul omenirii s-a prăbușit fără suflare, deschizîndu-i lumii era prosperității și măreției, **sănătatea.**

Și iată cum lumea a continat să existe, străduindu-se să fie mai bună, permițând ploii stelare să spele impetuos urmele viciilor, al eroilor și uneori ale pasivității și nepăsării, întâmpinând totodată alte orori ce au fost poate eradicate de alți eroi.

Indiferent de vârstă; părinți, copii, profesori, bunici trebuie să ne unim pentru a face front comun acestui flagel nemilos,, alimentele nesănătoase” care stă la colț și atacă fără milă pe oricine indiferent de situație!

SĂNĂTATEA STĂ ÎN MÂINILE NOASTRE

Elev Corodeanu Ștefan, Clasa a VI-a
Profesor coordonator Istrate Valerica
Școala Gimnazială ”Veronica Micle”, Iași

Consumul constant de legume şi fructe ne fereşte de afecţiuni grave şi ne ajută la buna funcţionare a organismului şi întărirea sistemului imunitar, asigurând substanţele nutritive, vitaminele şi mineralele necesare pentru păstrarea sănătăţii. Proprietăţile curative ale legumelor şi fructelor sunt dovedite, iar asemănarea dintre forma lor şi cea a organelor umane este una uimitoare şi deloc întâmplătoare, cu consecinţe benefice în funcţionarea acestora.

Dacă aţi auzi zicala,, Eşti ceea ce mănânci,, şi nu ştiţi de ce, veţi afla că alimentele şi organele din corp seamănă mai mult decât credeţi. Coincidenţă sau nu, esenţial este faptul că trebuie să profitaţi de acest aspect pentru a avea grijă de corpul şi sănătatea dumneavoastră.

NUCILE

Şanţurile şi pliurile nucilor seamănă creierului. Ele sunt chiar împărţite în 2 şi reflectă emisfera dreaptă şi emisfera stângă a creierului uman.

În afară de această asemănare, oamenii de ştiinţă au demonstrat că nucile pot fi benefice pentru acest organ, deoarece sunt bogate în omega 3, un acid gras esenţial care stimulează funcţionarea creierului, ajută la dezvoltarea transmiţătorilor neuronali.

MORCOVII

Tăiat transversal un morcov va semăna cu ochiul uman. Sunt plini de vitamine şi de antioxidanţi, cum ar fi betacarotenul, care diminuează riscul degenerării muşchilor oculari şi a maculei, principala cauză a pierderii vederii la persoanele în vârstă. Morcovii ajută la reducerea riscului de a dezvolta cataracta.Totodată, aceste legume conţin şi vitamina A, esenţială pentru păstrarea ochilor sănătoşi.

ŢELINA

Tulpina lungă se aseamănă oaselor corpului uman. Este un aliment benefic pentru rezistenţa osoasă. Ţelina este o sursă consistentă de siliciu, care face parte din structura moleculară ce oferă oaselor forţă. O altă coincidenţă: oasele conţin 23% sodiu la fel şi ţelina. Dacă alimentaţia dumneavoastră nu conţine suficient sodiu, ţelina vă poate ajuta.

ROŞIILE

Dacă veţi tăia o roşie în două, veţi remarca nişte cămăruţe care seamănă cu structura unei inimi, respectiv atriile şi ventriculele. Conţine o substanţă chimică, antioxidant numit licopen, ce reduce riscul bolilor cardiace şi a mai multor forme de cancer. Datorită conţinutului mare de potasiu şi fier, roşia reprezintă un aliat puternic pentru a alunga bolile cardiace.

AVOCADO

Cu forma sa bombată şi prezenţa sămburelui oval în centru el se suprapune într-un mod straniu cu silueta unei femei însărcinate, ca şi vinetele sau perele. Medicii ginecologi recomandă consumul de avocado în timpul sarcinii, pentru că va ajuta la buna sănătate a colului uterin.

O altă coincidenţă: fructului îi trebuie 9 luni să ajungă la maturitate de la floare la fruct.

CIUPERCILE

Dacă tăiaţi o ciupercă champignon în două veţi vedea că se aseamănă cu urechea umană, o carenţă de vitamina D poate antrena probleme auditive. Ciupercile sunt unele dintre cele mai

rare alimente care conţin vitamina D. Această vitamină este importantă pentru sănătatea celor mai mici oscioare ale urechii care transmit sunetul la creier. Pentru a atenua problemele de auz, este recomandat să consumaţi cel puţin odată pe săptămână ciuperci sau orice aliment bogat în această vitamină.

CEAPA

Seamănă cu celulele corpului. În zilele noastre, cercetările au arătat că ceapa ajută la curățarea celulelor. Această legumă produce lacrimi care spală straturile epiteliale ale ochilor.

FASOLEA

Se aseamănă rinichilor, de aceea ajută la funcționarea în limite normale a acestora, menținând și vindecând anumite afecțiuni.

CARTOFII DULCI

Au forma pancreasului și în ciuda numelui, poate fi un aliment benefic pentru diabetici. Studiile realizate până acum au demonstrat că echilibrează indexul glicemic și diabetic, ajută la stabilirea nivelului optim de zahăr din sânge și la diminuarea rezistenței la insulină- hormon secretat de pancreas.

BIBLIOGRAFIE:

1. Ivan Aurel: Medicina omului sănătos, Ed. Medicală, București, 1993

2. Dumitrescu Elena, Dumitrescu Constanța, Ed. Arves, 2005: Educația pentru sănătatea mentală și emoțională- ghid metodologic pentru pregătirea cadrelor didactice.

ALIMENTE CARE STIMULEAZĂ SISTEMUL IMUNITAR

Elev Sohoreanu Matteo, Clasa a VII-a
Profesor coordonator Istrate Valerica
Școala Gimnazială ”Veronica Micle”, Iași

Socul

Acesta este un vechi remediu popular din care se extrag substanțe care diminuează acțiunea virusurilor care cauzează gripă. Studiile au demonstrat acțiunea adjuvantă a socului în tratamentul gripei. Fructul de soc este bogat în antioxidanți și are capacitatea de a lupta împotriva inflamațiilor.

Ciupercile

Nu considera ciupercile alimente care au conținut nutritiv scăzut. Acestea conțin seleniu și antioxidanți. Nivelurile scăzute de seleniu sunt strîns legate de riscul de apariție al gipei. Conțin, de asemenea, vitamina B, riboflavina și niacina. Studiile pe animale au arătat că ciupercile ar avea efecte antivirale, antibacteriene și antitumorale.

Fructul acai

Considerat super-alimenet, alături de afine, fructele de acai le puteți recunoaște după culoarea neagră. Acestea sunt bogate în antioxidanți numiți antocianină. Acești antioxidanți pot ajuta corpul în lupta împotriva îmbătrânirii și a bolilor. Fructele de acai pot fi consumate sub formă de suc natural sau uscate.

Pepenele verde

Hidratant și revigorant este cunoscut pentru puterea pe care o are în întărirea sistemului imunitar, astfel încât acesta să poată lupta împotriva infecțiilor.

Varza crudă

Aceasta este o altă sursă de glutation, cel care consolidează sistemul imunitar. Varza este ușor de găsit în lunile de iarnă și în sezon. Puteți încerca să gătiți orice tip de varză, pentru a stimula sistemul imunitar.

Migdalele

Un pumn de migdale poate să ajute sistemul imunitar în lupta cu stresul. Se recomandă ca o persoană să consume 1/4 de cescuță de migdale zilnic, ceea ce acoperă necesarul zilnic de vitamina E cea care ajută la stimularea sistemului imunitar. De asemenea, contin riboflavină si niacină și alte vitamine din grupul B care diminuează efectele negative ale stresului.

Grapefruit

Fructul conține o cantitate destul de mare de vitamina C. Cu toate acestea, cercetătorii nu au putut dovedi în ce mod organismul poate primi suficientă vitamina C, astfel încât să nu mai fie necesare suplimentele medicamentoase în prevenirea gripei și răcelii. Cu toate acestea, grapefruitul conține flavonoizi - compuși naturali chimici care îmbunătățesc acțiunea sistemului imunitar. Nu vă place gustul de grapefruit? Încercati portocalele sau mandarinele.

Germenii de grâu

Germenii de grâu reprezintă partea din plantă care conține cei mai multi nutrienți. Conțin un amestec de fibre, proteine și grăsimi bune, zinc, antioxidanți, vitamina B, dar și alte vitamine și minerale. Puteți transforma germenii de grâu în făină pe care s-o utilizați la diverse rețete făcute în casă.

Iaurt degrsesat

O ceașcă de iaurt consumată zilnic poate reduce șansele de a contacta o răceală. Este important ca pe eticheta iaurtului să fie specificat faptul că acesta conține culturi lactice vii. Unii cercetători cred că acestea pot ajuta sistemul imunitar în lupta cu bolile. De asemenea, ar trebui să consumați și vitamina D. Studii recente au descoperit o legatură între nivelurile scăzute de vitamina D și riscul crescut de răceală și gripă.

Usturoiul

Usturoiul conține antioxidanți care susțin sistemul imunitar în lupta cu unele boli, cum ar fi helicobacter pylori, bacterie implicată în apariția ulcerelor și a cancerului stomacal. Înainte de a-l consuma sub diverse forme, decojiți usturoiul, pisați-l și lăsți-l să stea 15-20 minute pentru a se activa enzimele imunostimulatoare.

Broccoli

Destul de usor de găsit și gătit, broccoli este unul dintre alimentele imunostimulatoare de bază. Potrivit unui studiu, s-a demonstrat că o substanță din componenta legumei întărește sistemul imunitar. În plus, sunt pline de substanțe nutritive care protejează organismul. Conține vitamina A, C și glutadion.

NU ESTE CHIAR AȘA DE GREU SĂ AI UN TRAI SĂNĂTOS!

Eleva Arvinte Amalia, clasa a VII-a C
Profesori coordonatori Merişef Alina și Arvinte Daniel
Școala Gimnazială "Ion Creangă", Tg. Frumos, Iași

Ne aflăm într-un secol al vitezei, adică tot ceea ce facem este într-un ritm alert, ritm care de multe ori ne face să uităm de însăși existența noastră efemeră. Se întâmplă uneori să ne trezim din această stare abia când ni se întâmplă ceva care nu ne mai permite continuarea ritmului respectiv ex. o îmbolnăvire, o situație tragică familială ori socială etc, când începem să fim conștienți că nimic nu este mai important decât sănătatea, cea fizică și psihică și atunci ajungem la concluzia că este necesar să ne schimbăm stilul de viață chiar și cu 180 de grade.

Din păcate, în multe cazuri, nu prea mai avem soluții deoarece am ignorat, conștient sau mai puțin conștient, principiile unui stil de viață sănătos.

Secretul unei vieți sănătoase stă în mâinile noastre și are rețetă strict personală, în funcție de vârstă, starea actuală de sănătate, profesie, grad de cultură, idealuri etc. Nu trebuie să ai pregătire de specialitate sau să ai bani mulți ca să eviți neplăcerile create de un stil de viață nesănătos. Trebuie să înveți să te descurci cu ceea ce ai, să respecți niște reguli realiste, bine stabilite chiar de tine.

Există lucruri simple, la îndemâna tuturor, în ceea ce privește igiena alimentației, igiena fizică și psihică pe care le poți face dacă te hotărăști să ai un stil de viață sănătos.

Cuvântul principal care însoțește un astfel de stil de trai este ECHILIBRUL. Adică echilibrul între ceea ce mănânci și ceea ce consumă organismul tău, între activitate și odihnă, între ceea ce oferi și ceea ce ceri organismului tău, ceea ce oferi societății și ceea ce primești de la aceasta etc. IGIENA este, de asemenea, foarte importantă și vizează alimentația, somnul, îmbrăcămintea, locuința etc.

Igiena alimentației presupune respectarea unor ore fixe de luare a meselor, evitarea supraaglomerării stomacului, a combinațiilor de alimente care provoacă balonări, dureri de stomac ori îngreunează buna funcționare a sistemului digestiv ex. carnea combinată cu cașcaval sau brânză (adică proteină cu proteină) blochează producerea de enzime necesare digestiei acestora, luarea mesei într-o atmosferă liniștită, buna mestecare a alimentelor pentru că o masă bine mestecată este pe jumătate digerată, pregătirea corectă a alimentelor, evitând distrugerea vitaminelor din legume, consumul de fructe între mese, prezentatarea hranei într-o manieră care să stimuleze mai multe simțuri (favorizând o bună digestie), luarea cinei cu 2 ore înainte de somn etc.

Alimentele trebuie să fie de calitate și în cantitatea potrivită, ținându-se cont de piramida alimentației care recomandă consumul gradat de alimente dinspre cereale, fructe, legume spre carne, peste, lapte, ouă și o cantitate foarte mică de dulciuri și grăsimi rele (din slănină, ulei, unt), grăsimile bune fiind necesare organismului (cele din nuci, semințe de floarea soarelui etc). De preferat a se consuma fructele autohtone și în perioada de coacere naturală. Dacă alimentația nu ne asigură necesarul de vitamine și alți nutrienți putem apela uneori și la surse suplimentare de vitamine, dar nu în detrimentul alimentației echilibrate.

O altă problemă o reprezintă pofta de a mânca ceva interzis sau care știi că nu îți face bine. Se știe că atunci când ceva este interzis este și mai mult dorit, de aceea este bine să înveți să te controlezi, cumpărând aceste alimente doar pentru a ști că le poți mânca oricând, dar consumându-le în cantitate redusă, pentru a evita neplăcerile cauzate de ele.

Organismul uman are capacitatea de a se autoregla, chiar și în cazul unei alimentații dezechilibrate, dar dacă aceasta este o obișnuință efectele nu vor întârzia să apară, fiind mai întâi greu detectabile, iar mai târziu greu sau deloc tratabile, ca în cazul cancerului de colon sau al altor boli.

Igiena somnului presupune respectarea cu aproximație a orei de culcare, a unui „ritual" înainte de culcare, a duratei somnului (cca 7-8 ore) deoarece în timpul somnului creierul își reface forțele asemeni unui oraș după bombardament, fiind pregătit a doua zi să facă față noilor provocări. Lipsa somnului poate duce la tulburări grave ale organismului (diabet, Alzheimer, boli cardiovasculare etc.)

Îmbrăcămintea trebuie să fie adaptată anotimpului, să nu jeneze circulația sângelui, să fie curată.

Locuința trebuie să fie luminată, aerisită, curată, frumoasă pentru o bună oxigenare a creierului, împiedicarea dezvoltării de alergii, relaxarea psihicului etc.

Dar, nu în ultimul rând, mișcarea este foarte importantă pentru dezvoltarea armonioasă a corpului și creșterea stimei de sine, prevenirea îmbolnăvirilor având drept cauză sedentarismul, creșterea rezistenței organismului la frig, soare, aer tare, îmbunătățirea calității somnului și creșterea poftei de mâncare. Se recomandă,

inclusiv la televizor, să se facă mișcare cel puțin 30 de minute pe zi (mers grăbit, urcatul și coborâtul scărilor etc.) sau alte sporturi mai puțin la îndemână volei, înot, patinaj etc. Masa se ia cu cel puțin trei ore înainte de practicarea exercițiilor fizice și cu o oră după ce s-a încheiat activitatea. După finalizarea activității fizice apa trebuie consumată la temperatura camerei și cu înghițituri mici.

Da, se știe, viața noatră de azi nu ne prea permite să trăim sănătos, dar dacă stăm puțin și cugetăm vom vedea că se găsesc soluții pentru orice, atât timp cât suntem în stare să respirăm și ne dorim cu adevărat să trăim sănătos.

MEDITÂND DESPRE SĂNĂTATE .....

Elev Macovei Alexandru, clasa a VII-a C
Profesor coordonator Merişef Alina
Şcoala Gimnazială "Ion Creangă", Tg. Frumos, Iaşi

Sănătatea se referă atât la sănătatea fizică, cât şi la bunăstarea psihică, ambele reflectând obiceiurile noastre zilnice. Una dintre cele mai importante elemente care alcătuiesc un stil de viaţă sănătos este rutina. Totul, de la alimentatie, ore de odihnă sau exerciţiu, atât timp cât se întâmplă zilnic, pot influenţa mult starea noastră de sănătate.

Referitor la tema eseului, probabil cel mai previzibil subiect ar fi alimentaţia, tocmai pentru că este dezbătut atât de frecvent şi dintr-un motiv destul de bine întemeiat, pentru că dacă ar fi vorba despre cel mai eficient mod de a aduce o schimbare radicală în materie de stil de viaţă, cel mai probabil am vorbi despre alimentaţie. Adică este o logică de bază: corpul se dezvoltă folosind substanţele obţinute din hrană, deci cu cât hrana este mai bine aleasă, cu atât corpul se va dezvolta mai sănătos şi fără probleme. Alimentaţia necesită atenţie, dar cred că ea ar trebui abordată mult mai simplu, pentru că pe cât este alimentaţia de importantă, pe atât cred că ar trebui să fie de accesibilă. Până la urmă, trăim într-o minunată eră în care lucruri simple precum tipuri diferite de alimente sunt la îndemâna fiecăruia, astfel încât, având astfel de oportunităţi, o alimentaţie sănătoasă ar trebui să fie mai puţin o mulţime de calcule şi cântăriri bazate pe ştiinţe avansate şi mai mult un răspuns pentru nevoile corpului, pentru că, în realitate, nu ai nevoie de nimic mai mult decât ceea ce simţi că ai nevoie, doar să se încadreze în „perimetrii" mâncării sănătoase, nimic foarte simandicos.

Odihna este poate la fel de importantă ca şi alimentaţia. Prin odihnă, majoritatea oamenilor s-ar gândi în special la orele de somn, iar acestea sunt importante, cu cele 6-8 ore în total, în special între orele 22.30 şi 06.30, dar acestea sunt informaţii destul de comun întâlnite şi destul de uşor de implementat, de aceea aş dori să mă concentrez mai mult asupra celuilalt fel de odihnă şi anume relaxarea. Cum am spus şi mai sus, consider că o mare parte din sănătatea fizică se bazează şi pe bunăstarea psihică, iar aceasta depinde foarte mult de pauzele pentru relaxare, lucru care, în mod ciudat, mi se pare mai greu de implementat, deoarece este destul de contraintuitiv să încerci să justifici o întrerupere, mai ales în timpul concentrării depuse pentru lucrurile mai importante. Cu toate acestea, aceleaşi „lucruri mai importante" vin cu o doză de stres care cu timpul se acumulează şi poate avea un efect negativ nu numai asupra personalităţii, ci şi asupra sănătăţii fizice.

Mişcarea este un alt factor crucial care ne vine rapid în minte şi care poate chiar completează acest „trio" la care ne gândim cu toţii, dintre alimentaţie, odihnă şi sport. Când vine vorba de sport, nu numai că nu sunt tocmai un cunoscător (din motive obiective), dar ţine de asemenea de un program subiectiv, format special pentru fiecare, mergând după criterii precum vârstă, greutate, înălţime şi multe alte particularităţi, dar prefer să vorbesc despre limite. E adevărat, sportul ajută cu stima de sine şi poate crea o mai bună imagine personală, dar nu trebuie să lăsăm asta să stea în calea siguranţei, pentru că este uşor să întreci măsura.

Lăsând asta la o parte, pentru a duce o viaţă activă nu trebuie să depui prea mari eforturi, lipsa de timp sau oportunitate fiind doar scuze. Chiar şi simpla alegere de a merge pe jos sau pe bicicletă, lăsând nu ştiu ce comoditate consumatoare de carburant în urmă din când în când, poate avea efecte destul de plăcute. Poate va părea o alegere stupidă şi grea la început, dar îţi vei mulţumi mai târziu.

Poate nu pare la fel de evident, dar stilul de viaţă nu este definit doar de lucrurile bune pe care le faci, ci şi de lucrurile rele pe care le-ai putea face, dar alege să nu le faci. Orice, de la dependenţe de substanţe până la simple excese, cu cât sunt evitate mai mult, cu atât mai bine. Lucruri precum fumatul sunt complet interzise pentru o viaţă sănătoasă, nu numai datorită celor 4000 de substanţe diferite din fumul de ţigară care trec prin plămâni la fiecare inhalare, dar şi datorită efectului moral pe care îl are. Ca orice altă dependenţă, la început te vei simţi foarte satisfăcut, dar cu timpul, pe măsură ce devii din ce în ce mai dependent de acel ceva vei observa cât de uşor poţi fi controlat de un simplu viciu, iar asta are un efect devastator asupra moralului şi a respectului de sine. Alcoolul, de asemenea, pe lângă numărul imens de calorii asimilate, alcoolul consumat în exces determină „distracţia" unei gândiri încţoşate şi nu ajută deloc cu încrederea de sine sau încrederea altora în tine.

Vizitele la medic şi autoeducarea nu trebuie nici ele ignorate. Mergeţi la medic de câte ori este nevoie, citiţi, vizionaţi filme educative, fiiţi interesaţi de propria sănătate! Cunoaşterea de sine duce la încredere în forţele proprii. Investiţi în voi, pentru că pe asta se bazează o viaţă frumoasă!

În concluzie, o viaţă sănătoasă nu necesită un deranj prea mare, tot ce trebuie să faci este să îţi asculţi nevoile, să eviţi lucrurile dăunătoare şi excesele, dar cel mai important, să nu faci nimic care te stânjeneşte, pentru că ceea ce contează este să fii mulţumit de tine.

CÎTEVA PRINCIPII

Eleva Mihalache Iasmina Andreea, Clasa a VII-a A
Profesor coordonator Năstasă Luciana
Școala Gimnazială Vînători, comuna Popricani, Iași

Sănătatea este starea organismului în care organele funcționează normal și regulat. De asemenea, sănătatea este și o stare pe deplin favorabilă atât fizic cât și social.Pentru a avea o sănătate bună și un trup frumos nu avem nevoie de diete foate elaborate sau de programe sofisticate de sport. Este sficient să respectăm câteva principii de viață sănătoasă. Acestea sunt:

1. Începe ziua cu apă!

Apa este foarte importantă pentru hidratarea și curățarea organismului.Trebuie să ne începem ziua cu 1-2 pahare de apă la temperatura camerei. Acestea nu ne ajută la hidratare, ci la curățare și la eliminare.

2. Respectă cele trei mese principale și cele două gustări zilnice!

Mesele principale trebuie să aibă o distanță de minim cinci ore între ele, iar gustările nu sunt obligatorii. Poți lua o gustare numai dacă simți o nevoie de a mânca.

3. Practică o activitate fizică!

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

4. Oferă-i organismului suficient timp să se odihnească!

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 plin de energie pe zi ce trece.

5. Elimină stresul din viața ta!

Stresul nu numai că te face să fii irascibil tot timpul, dar îți afectează și starea de sănătate a organismului. Există numeroase metode prin care poți să ții sub control 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 maxim de ea.

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

STILUL SĂNĂTOS ... ÎN VIAŢĂ

Eleva Chiraş Ana, Clasa a VII-a B
Profesor coordonator Năstasă Luciana
Şcoala Gimnazială Popricani, Iaşi

Toţi ne dorim o viaţa lungă şi fericită, unde boala si necazurile să nu ne atingă. Însă ce facem pentru a ne atinge acest tel? În caz că nu ştiai, mai mult de 80% din sănătatea ta depinde de modul în care te hrăneşti, dacă faci sau nu sport, dacă te odihneşti, ce emoţii şi sentimente experimentezi. Restul de 20% este transmis genetic sau are legatură cu mediul înconjurător si sistemul de sănătate al ţării în care trăieşti.

Cu alte cuvinte, stilul de viaţa este suma alegerilor mici pe care le faci in fiecare zi, care au un impact pe termen scurt sau lung asupra ta. Am dedus aceste lucruri din propria experienţă care m-a făcut să îmi dau seama că nu te bucuri la maxim de tot ceea ce îţi ofera viaţa dacă respingi ideea de a trăi sănătos. Ajunsesem să mă îngraş foarte mult si îmi dădeam seama că organismul meu nu mai avea aceeaşi energie ca altă dată. Am mers la un medic si ma dedic acum total unui stil de viaţă sănătos care chiar m-a schimbat în bine. Din fericire, să ai o dietă sănătoasă nu trebuie sa fie o provocare pentru nimeni. Funcţionează pe acelaşi principiu ca şi alte lucruri în viaţă: pe măsură ce practici ceva cît mai mult, cu atît devine mai uşor de făcut. Chiar dacă există sute de teorii ale unei diete sănătoase, cu informaţii mai mult sau mai puţin înţelese, sunt patru principii de bază referitoare la dieta de care trebuie sa ţii cont pentru a duce un stil de viaţă sănătos.

Mănîncă alimente integrale, neprocesate. Ştiu că este aproape imposibil sa eviţi toate chimicalele şi alimentele procesate din meniul tău zilnic, însă încearcă să consumi cît mai puţine astfel de produse. În general, ceea ce intră în stomac ar trebui să aibă un singur ingredient: fructe, legume, nuci, unele tipuri de carne (caută pe etichetă să fie hrănite doar cu iarbă, de exemplu), ouă etc. Evită carbohidraţii albi şi zaharurile din meniu.

Redu cantitatea de pîine, paste, prăjituri, produse de patiserie, cereale cu arome, cartofi prăjiţi şi aşa mai departe. Introdu varietatea în dieta ta. Organismul nostru este complex şi are nevoie de o cantitate variată de nutrimente pentru a funcţiona corect. Prin urmare, consumă produse din mai multe grupe alimentare. Ai nevoie de toţi cei trei principali macronutrienţi: proteine, grăsimi, carbohidraţi. Conform unor cercetători, cele mai sănătoase diete sunt cele bogate in grăsimi sănătoase si scăzute în carbohidraţi.

Este important să consumi şi produse care conţin acizi graşi Omega-3: peşte gras precum somonul, seminţe de in, nuci, fasole, soia. De asemenea, sunt importanţi şi micronutrienţii: toate vitaminele si mineralele de care organismul are nevoie pentru a funcţiona optim. Consumă cantităti mari de legume.

Ai grijă să introduci zilnic în meniu cel puţin şapte porţii de legume, obicei care influenţează starea ta de fericire şi de sănătate în general. Cele mai multe legume nu au calorii, iţi dau o senzaţie de saţietate şi sunt bogate în vitamine şi minerale. Încearcă să consumi cît mai multe tipuri de legume, de diferite culori. Foarte sănătoase sunt legumele cu frunze, cum ar fi spanacul, dar şi legumele crucifere precum conopida, broccoli si varza. Nu există o limită de legume pe care trebuie să le ingerezi, spre deosebire de fructe. Şi fructele sunt importante în dieta ta deoarece sunt bogate în antioxidanţi şi nutrimente, însă unele conţin mult zahăr şi de aceea trebuie consumate cu moderaţie. Practică mîncatul conştient. Acest ultim principiu al unui stil de viaţă sănătos în ceea ce priveşte dieta noastra zilnica te învaţa să fii conştient de felul în care mănînci. Evită să consumi alimente în faţa televizorului sau a calculatorului, în drum spre serviciu ori în timp ce faci orice altă activitate. Acordă-i mesei tale timpul şi locul cuvenit pentru a te bucura de acest obicei. În plus, vei mînca doar atît cît să te saturi: creierul tău îţi va comunica mult mai repede cînd ai atins nivelul de saturaţie şi astfel vei evita mîncatul compulsiv. Dieta este importantă în constituirea unui stil de viaţă sănătos ,dar îmbinată cu exerciţii fizice sau orice alte activităţi,chiar şi casnice, zilnice şi cu gîndirea pozitivă sigur vă veţi simţi energizaţi mereu. Chiar dacă ai un program solicitant şi nu-ţi permite timpul să mergi de două ori pe săptămînă la sală, fă cîteva exerciţii simple acasă sau, de ce nu, la birou. De exemplu, ridică-te de pe scaun la fiecare 30 de minute şi mergi timp de 1 minut prin încăpere. Acasă, încearcă să faci dimineaţa cîteva flotări, genuflexiuni şi abdomene pentru a te menţine în forma. Ai weekend-ul liber? Plimbă-te cu bicicleta prin parc sau cu rolele. Sau scoate-ţi caţelul afara. Mersul pe jos este foarte sănătos. Exerciţii fizice pot fi obositoare uneori ,chiar daca nu sunt foarte solicitante aşa că asigură-te că dormi suficient mereu pentru a nu-ţi obosi organismul. Dacă vei urma acest program sănătos cu siguranţă viaţa ta se va îmbunătăţi şi vei şi mai sănătos. Pe scurt:

MĂNÂNCĂ SĂNĂTOS, FĂ SPORT, ODIHNEŞTE-TE ŞI FII POZITIV!

O INIMĂ SĂNĂTOASĂ IUBEȘTE MAI MULT

Eleva Ghidersa Lavinia, Clasa a VII-a A
Profesor coordonator Dumitrașcu Nina
Școala Gimnazială Popricani, Iași

Inima este centrul ființei noastre. În ea se ascund taine ale existenței, ea fiind chiar existența în sine, reprezentînd viața. Prin bătăile sale pline de însuflețire noi reușim să vedem zi de zi lumina soarelui. Însă pentru a fi capabili de acest lucru trebuie să avem grijă de ea de ramurile ei răsfirate. Acest organ are legături foarte strînse în tot corpul, deci trebuie să fim atenți la multe detalii.

Sănatatea inimii este în conexiune directă cu hrana consumată. Produșii finali rezultați din digestie ajung în sînge, urmînd să fie transportați, împreună cu oxigenul la celule. Alimentația trebuie să fie echilibrată, fără prea multe grăsimi, respectînd cele trei mese. Mișcarea este de asemenea, un lucru esențial pentru o circulație corectă. Multe studii au dovedit că practicarea unor ativități fizice diminuiază riscurile afecțiunilor cardiovasculare.Un program regulat de exerciții fizice iți menține corpul sănătos. Un organism antrenat zilnic rezistă în fața bolilor mult mai bine decît unul neantrenat.

Stresul și depresia pot duce la atacuri cardiovasculare. Atunci cînd simți o senzație intensă de stres este bine sa faci o plimbare sau alte exerciții fizice usoare ce reduc neliniștea. Somnul insuficient te poate face nervos și îți crește tensiunea arterială. Ai tot timpul din lume pentru a-ți desfășura activitățile în timpul zilei, noaptea trebuie respectate opt ore de somn. Inima are o importanță colosală pentru viața, noi trebuie să-i oferim toatî atenția noastră. Prin vizite la medic și tot felul de analize puten fi conștienți de starea ei.

ECHILIBRU ÎN DEZECHILIBRE

Eleva Arnăutu Debora, Clasa a VIII-a
Profesor coordonator Roșu Mihaela
Colegiul Național de Artă ”Octav Băncilă”, Iași
Palatul Copiilor, Iași, Cerc agrobioogie

Cu toții ne dorim o viață fericită, lipsită de griji, însă ce facem noi pentru aceasta? Știați că 80% din sănătatea noastră depinde de modul în care ne hrănim sau facem sport, dacă ne odihnim sau ce emoții, sentimente experimentăm?

Stilul de viață reprezintă totalitatea alegerilor pe care le luăm zilnic. Astfel, noi suntem responsabili de urmările ce apar în urma deciziilor luate. Putem alege binele, și să trăim o viață cât mai liniștită sau putem alege opusul și să suportam consecințele. Totul constă în puterea conștiinței și a liberului arbitru. Nimeni nu ne poate impune să trăim într- un anume fel, însă putem fi sfătuiți pentru a alege bine sau nu.

Un stil de viață sănătos înseamnă, într-un cuvânt, echilibru.

Atunci când vine vorba de mâncare nu cred că există vre-o persoană care să nu aibă preferințe. Unii optează pentru o masă vegetală, iar alții consideră ca baza este carnea. De asemenea există și categoria, în special printre rândurile copiilor, care preferă dulciurile. Ajungând în asemenea situații ne punem întrebarea: *Poate o persoană din categoriile de mai sus să mănânce sănătoas?* Bineînțeles. Cum am mai spus puterea stă în alegerile noastre. Atunci când înțelegem ce este sănătos și ce nu sunt sigură că vom încerca să ținem cât de cât cont de aceste limite. Astfel pentru o masă echilibrată trebuie să respectăm anumite principii ale nutriției: consumarea produselor integrale, neprocesate, varietatea categoriilor din care ne hrănim și nu în ultimul rând respectarea orelor mesei.

De asemenea un alt factor ce ne ajută la menținerea unui stil de viață sănătos este activitatea fizică. Suntem o generație care pare a fi întotdeauna lipsită de timp. Ne preocupăm de lucrurile ce ne înconjoară, muncim în speranța că vom termina mai repede și vom putea avea parte de cateva momente de liniște, însă ne pierdem în acest uriaș parc al sistemului și astfel uităm ceea ce este mai important: pe noi. Cum putem spune că iubim pe alții dacă nu ne iubim mai întâi pe noi? Oricât de ocupați am fi trebuie să avem grijă de corpul nostru. Dacă nu avem timpul necesar pentru a merge la sală ar trebui măcar să practicăm câteva exerciții acasă, sau în cazul elevilor să nu se evite orele de sport. De multe ori nu înțelegem importanța câtorva genoflexiuni sau a probei de rezistențe, însă sunt sigură că la un moment dat vom fi fericiți pentru că nu am neglijat condiția noastră fizică.

Dacă facem sport, mâncăm sănătos ar trebui să ne și odihnim. Trăim într-un secol al vitezei în care ni se cere cantitate și calitate. Astfel ajungem în momente în care stresul este atât de mare încât poate genera boli. Ne culcăm târziu și ne sculăm devreme cu același gând - *trebuie să termin de...* În astfel de momente trebuie să respirăm adânc și să spunem stop; stop grijurilor, stresului, insomniilor. Pentru a fi o persoană longevivă trebuie să ținem cont că suntem umani, nu mașinării; avem nevoie de odihna, liniște, relaxare. Atunci când înțelegem și punem în practică aceste lucruri vom putea observa cum productivitatea crește. Respectând anumite reguli sunt sigură că deși nouă ni se pare o pierdere de timp, ne oferim, de fapt, nouă înșine o mână de ajutor.

În final, dar nu în cele din urmă, un stil de viață sănătos înseamnă un spirit sănătos. De câte ori ne enervăm ar trebui să devenim conștienți că această stare nu va rezolva problema cu care ne confruntăm. De câte ori ne consumăm pentru ceva ar trebui să ne punem problema dacă acel lucru chiar merită pierderea energiei noastre. Trebuie să înțelegem că viața înseamnă mult mai mult decât zile stresante, lipsa timpului, durere... Viața este un dar; viața înseamnă pace, dragoste. În fiecare dimineață când ne trezim și putem vedea lumina soarelui, pentru simplul fapt că ne putem ridica din pat ar trebui să fim fericiți și să spunem mulțumesc! Pentru a păstra un spirit sănătos trebuie doar să privim, să admirăm minunile ce ne înconjoară și să fim conștienți că astăzi este al nostru; mâine nu se știe. De aceea trebuie să prețuim și să ne bucurăm de fiecare clipă pe care o trăim.

Toate cele menționate mai sus sunt simple sfaturi pentru un stil de viață sănătos, însă decizia finală ne aparține.

Alimentatia Sanatoasa	Alimentatia Nesanatoasa
Este echilibrata caloric Este impartita in 3 mese principale si 2 gustari Contine toate substantele nutritive in proportii adecvate Asigura starea de sanatate si longevitate	Este hipercalorica sau deficitara Este formata din 1-2 mese foarte bogate cantitativ Proportia de substante nutritive este dezechilibrata, predomina grasimile sau glucidele rafinate Este principala sursa de boli

BOALA, UN OASPETE NEPOFTIT

Elev Cobiliţă Rareş, Clasa a VI – a C
Profesor coordonator Agavriloaei Lăcrămioara Daniela
Şcoala Gimnazială "D. D. Pătrăşcanu", Tomeşti, Iaşi

Boala şi-a făcut apariţia în familia noastră atunci când nimeni nu se aştepta, când nimeni nici nu se gândea la aşa ceva. Totul în familia noastră era frumos, calm, ordonat, totul decurgea de la sine, într-un ritm cât se poate de normal, în fiecare zi, în fiecare săptămână: părinţii mergeau la serviciu, noi la şcoală, totul era ştiut de dinainte, fiecare aveam un parcurs liber, unic, echilibrat, fiecare zi era specială în felul ei. Sfârşiturile de săptămână erau deosebite, vesele, la grătar, în aer liber, în parcuri sau în pădurile din apropierea oraşului, la fast-food de trei ori pe zi, la shopping în toate magazinele din Iaşi, petreceam în aer liber nopţi la rând, cu energizante şi cafea amestecate cu cola pentru a rezista ore în şir alături de prieteni şi rude.

Acum totul s-a schimbat. Boala necruţătoare şi nevindecabilă, diabetul de tip insulinic, a lovit crunt şi neaşteptat în fratele nostru. Nu ştiu care sunt cauzele, nu ştiu de la ce a pornit, atâta doar că acum e mereu tristeţe în jurul meu, trebuie să fim mereu atenţi la glicemie şi stările de criză ale fratelui meu mai mare, la regimul alimentar, orele de masă, vizitele la doctori şi policlinică, pentru controale, insulină, analize medicale, recomandări, sfaturi, verificarea glicemiei, a stării generale a corpului. Nicio zi liberă nu o mai petrecem ca altădată, în parc la grătar, cu bere, mici, sucuri dulci, acidulate, alcool sau energizante. Acum, verificăm de zeci de ori pe zi glicemia, mâncarea, porţiile, lichidele ingerate. Este foarte greu, obositor, parcă nu mai ştim să facem şi altceva. Dureros şi sfâşietor pentru toată familia, dar, mai ales, pentru dragul meu frate. Viaţa lui de adolescent, de tânăr în plină ascensiune s-a schimbat radical, dar nu în bine. A trecut de la veselie la tristeţe, de la speranţă la dezamăgire, de la bucurie la amărăciune, de la curaj la timiditate şi frică, de la îndrăzneală la spaimă, chiar şi pentru ziua de mâine.

Diabetul are mai multe cauze, dar se pare că, la fratele meu, viaţa pe care a dus-o până în prezent i-a afectat nivelul de glicemie şi cantitatea de insulină din corp, ceea ce a dus la partea urâtă a vieţii sale, o boală care nu se va vindeca niciodată, nu va putea scăpa de ea niciodată, sub nicio formă, ci va putea doar să-şi ţină glicemia la un nivel cât de cât normal cu ajutorul injecţiilor cu insulină, pentru a putea duce o viaţă considerată de noi, normală.

Boala aceasta a fost pentru noi ca un oaspete nepoftit, nedorit, nicicând nimeni nu s-a gândit că se va ajunge în familia noastră la această boală. Nimeni nu a fost bolnav până acum, nimeni nu a stat măcar o zi în spital, nimeni nu a luat medicamente nici măcar pentru o banală răceală. Nici vorbă ! Pofta de viaţă, mâncarea variată, consistentă, nopţile în petreceri lungi, până dimineaţa au fost la ordinea zilei în familia noastră. Ne-am bucurat toţi împreună pentru orice zi de naştere, onomastică sau alt eveniment, le-am sărbătorit cum am ştiut noi mai bine, am cinstit orice sărbătoare, dar acum, totul s-a schimbat. Trăim altceva, ceva trist, supărător, care ne face să nu ne mai gândim nici măcar la ziua de mâine.

Niciodată nu s-a pus problema conţinutului hranei, a gramajului, a interdicţiei la mâncare, băutură, a timpului liber petrecut oricum, oriunde, cu oricine. Boala a venit în familia noastră şi nu mai vrea să plece, a rămas la noi pentru totdeauna, fără să o dorim, fără să îi aşteptăm venirea. Boala nu l-a afectat doar pe fratele meu, ci pe toată familia. Toţi sunt palizi, traşi la faţă, trişti, neînţelegători faţă de ceilalţi, au devenit nervoşi şi nerăbdători, temători şi înspăimântaţi pentru ziua de mâine şi ce va veni în viitor, trăiesc cu spaimă fiecare nouă zi, se gândesc cu groază la ce va urma, la ce va fi, cum vor decurge lucrurile.

Ne punem acum întrebarea: Unde am greşit ? Ce nu am făcut ? Ce am făcut prea mult şi nu ne-am dat seama ? De ce fratele meu ? Un tânăr în floarea vârstei, puternic, voinic, rezistent, îndrăzneţ, curajos peste măsură a ajuns acum o legumă, o fiinţă de nerecunoscut, incapabilă să-şi continue studiile, să-şi poarte de grijă. De ce în familia noastră ? O familie veselă, liniştită, cu dorinţe de mai bine pentru copiii lor, cu visuri şi speranţe. Acum trăim parcă de pe o zi pe alta, fără speranţă, fără viitor, totul se reduce la această boală, care, nepoftită, a venit în viaţa noastră; nu ne-a întrebat, nu ne-a cerut acordul, nu ne-a pregătit pentru ceea ce va urma. Doamna psiholog de la policlinică ne cheamă săptămânal pentru discuţii, sfaturi, îndrumări, pentru a ne ghida mai departe, pentru a nu ne pierde curajul, văzând că suntem dezorientaţi, dezamăgiţi, fără speranţă. Oamenii ne încurajează, ne doresc tot binele din lume şi, mai ales, să avem puterea şi curajul de a trece cu bine, toţi împreună, peste partea grea şi neplăcută a acestei boli – injecţiile cu insulină.

Nu ne pierdem speranţa, trebuie să fim puternici, curajoşi şi înţelepţi pentru fratele nostru, pentru viitorul lui. Acum a înţeles şi el că odată cu această boală viaţa nu ia sfârşit, nimic nu se termină atunci când apare o boală, ci viaţa merge mai departe şi cu bune şi cu rele, şi cu partea veselă şi mai puţin veselă. Viaţa merită trăită indiferent de obstacole, greutăţi, necazuri, nimeni şi nimic nu trebuie să ne oprească din trăirea acestei vieţi care ne-a fost dată de Dumnezeu ca un dar, un dar de care trebuie să avem grijă, să-l preţuim, să-l ocrotim şi, dacă suntem în stare, în putere, să dăm acest dar mai departe copiilor noştri.

DENTIŢIA ŞI STILUL DE VIAŢĂ SĂNĂTOS

Elev Grigorovici Ştefan Tiberiu, Clasa a VII – a A
Profesor coordonator Agavriloaei Lăcrămioara Daniela
Şcoala Gimnazială "D. D. Pătrăşcanu", Tomeşti, Iaşi

Dintele sănătos, surâzător şi strălucitor din cale afară, precum laptele proaspăt în zorii unei dimineţi de toamnă, se lăuda într-o zi cum stăpâna lui are grijă de el zilnic, îl spală, îl perie frumos în toate direcţiile, vertical, orizontal şi circular, de nicio bacterie nu scapă cu viaţă, cu ajutorul celei mai performante periuţe de dinţi şi pastă de cea mai bună calitate. Dintele, astfel răsfăţat, era foarte încântat şi de alimentaţia sănătoasă pe care trebuie să o macine zilnic (fructe proaspete, zemoase şi cereale dimineaţa, legume şi salate variate la prânz şi ciorbe seara, gustoase şi nu prea acre, carne albă, bine fiartă, fără prea multe condimente).

Dintele sănătos zilnic îşi făcea câte un selfie, arătând tuturor prietenilor, pe toate reţelele de socializare, cum străluceşte smalţul său, cum nu are nicio carie, cât poate fi de rezistent datorită rădăcinii bine înfipte în alveola dentară sănătoasă, cum poate să macine orice hrană doreşte sau să rupă orice şuviţă de carne de pe os.

Dintele sănătos ne-a descris, mândru tare şi foarte fericit, situaţia deosebită în care se află, şi meniul zilnic al stăpânei sale pe care l-a învăţat pe de rost: un mic dejun uşor cu fructe, iaurt şi biscuiţi sau cereale cu lapte proaspăt, un prânz scurt, consistent format din piept de pui la grătar sau peşte fiert şi o porţie mare de salată cu un gust plăcut de verdeţuri proaspăt culese, fără sare sau condimente în exces, nici prea dulce, nici prea acră.

Însă, dintele cariat, prietenul nostru din poveste, ce să mai spună la tot ceea ce văzuse şi auzise de ore bune încoace ? Trist şi obosit, dintele cariat şi încercat de multe greutăţi se văita în sus şi în jos de viaţa grea pe care o duce, de alimentele grase sau prea tari, uscate şi sărate, închise la culoare şi cu gust rânced pe care trebuie să le întâlnească zilnic în cavitatea bucală a stăpânului său. În fiecare zi, dintele, prietenul nostru supărat şi amărât de aşa o soartă crudă, descria cum trebuie să sfărâme seminţe de floarea soarelui şi de dovleac, să macine mâncăruri variate, multe, grase, uleioase, să tremure de frig şi să-i îngheţe pulpa dentară la sucul rece, acidulat şi să se împotrivească la aspectul de lichid puternic colorat şi apa de la robinet, nu tocmai plăcută la gust, să amestece cu saliva diferite particule de mâncare pe care nici nu le poate desface, darăminte să le poată sfărâma şi amesteca cu saliva.

Dintele cariat, de atâta tristeţe, nu mai zicea nimic, stătea şi aştepta ca stăpânul său să-şi termine mai repede sandwich-ul pentru a-l putea măcina, sperând să nu fie prea sărat, cu prea mult usturoi sau prea multă maioneză. Nici gând, de ceea ce se temea, de aceea avusese parte. Se îngrozea la gândul că masa stăpânului era de abia la început, că mai urmau alte mâncăruri şi mai greoaie, mai condimentate şi mult mai urâte la aspect şi miros, niciodată cu un gust plăcut. Între atâţia dinţi cariaţi, acesta era cel mai afectat; din smalţul cândva alb, neted, strălucitor, tare, rezistent, mai rămăsese doar un ciot ascuţit, îngălbenit, urât mirositor, plin de găuri şi de bacterii revoltate de comentariile dintelui cariat împotriva stăpânului lor. Acum era doar o umbră a ceea ce fusese acum mulţi ani.

Toate aceste stricăciuni iremediabile le provocase stăpânul său, care nu a respectat niciodată o masă, nici ca oră, nici la conţinut. Mereu au avut prioritate dulciurile şi produsele din zahăr, cele mai tari şi cremoase bomboane şi ciocolăţi, sandwich-urile, cele mai scumpe, condimentate şi bogate în maioneză, castraveţi muraţi şi cartofi prăjiţi, hotdog-urile, cele mai mari, cu bucăţi interminabile de pâine, carne fierbinte, ketchup şi usturoi, sucurile, cele mai dulci, colorate strident, acide şi reci, băute zilnic pe stomacul gol încă de la primele ore ale dimineţii şi până seara târziu sau după mese copioase, seminţe de floarea soarelui, cele mai ascuţite şi uleioase, chiar râncede uneori, seci şi cu un gust neplăcut, gumele, cele mai mentolate şi cât mai puternic colorate, care au lăsat urme vizibile odată cu trecerea timpului.

Dintele sănătos, şi acum ţanţoş de bucurie şi veselie că duce o viaţă de huzur îl compătimea pe bietul nostru dinţişor, poreclit Negruţ, cu smalţul înnegrit, cu rădăcina ieşită din gingie, cu pulpa dentară deschisă, sângerândă şi plină de bacterii agresive şi urâcioase. Zile grele îl aşteaptă pe dintele cariat, mai are puţin şi va fi scos şi el (sau va cădea pur şi simplu secerat de atâta boală), ca şi fraţii lui, măselele puternice, de către medicul stomatolog.

Iată ce înseamnă educaţia pentru un stil de viaţă sănătos, unde alimentaţia sănătoasă, corectă este pe primul loc, când alimentele ingerate contează în programul zilnic al unui copil, tânăr, adult, când stăpânul tău face tot posibilul ca toată dentiţia (28 sau 32 de dinţişori) să fie îngrijită, spălată, periată, tratată la medicul stomatolog, curăţată de către un specialist şi ocrotită de tot ceea ce îi poate dăuna ! Ceilalţi dinţi nu spun nimic, privesc îngroziţi şi ascultă tăcuţi, îngrijoraţi păţaniile prietenului lor, Negruţ; deodată s-a făcut linişte, iar acum domină tăcerea; nu se ştie când vor avea şi ei aceeaşi soartă ca şi prietenul lor.

Numai dintele sănătos, zis şi Smalţ, se laudă şi acum şi povesteşte tuturor ultima vizită la medicul stomatolog, care s-a finalizat cu o curăţare serioasă şi un detrartraj făcut corect şi la timp, pentru a fi eficient. Asta da viaţă !!

GREUTATEA ŞI ÎNĂLŢIMEA
SAU CUM ÎŢI POATE SCHIMBA CINEVA STILUL DE VIAŢĂ ŞI MODUL DE GÂNDIRE

Elev Lungu Mihai, Clasa a VI – a C
Profesor coordonator Agavriloaei Lăcrămioara Daniela
Şcoala Gimnazială "D. D. Pătrăşcanu", Tomeşti, Iaşi

Două doamne cochete s-au întâlnit pe o stradă, într-o zi frumoasă de duminică dupa-amiază: o doamnă scundă, roşcată, foarte elegantă, cu forme bine conturate şi o voce groasă, hotărâtă şi cu o înfăţişare drăguţă şi cealaltă doamnă, înaltă, dreaptă, cu forme atrăgătoare, aspect bine îngrijit, cu o voce caldă şi subţire şi un zâmbet larg tot timpul pe chipul nebrăzdat de riduri.

Greutatea începu să se plângă prietenei sale că, în ultima perioadă, kilogramele s-au depus fără număr peste tot, pe braţe, pe şolduri, pe abdomen, fără să înţeleagă de unde anume proveneau, deoarece ea respectă un regim de viaţă sănătos, echilibrat şi recomandat de un medic specialist: salate de cruditătţi zilnic, smoothie-uri de fructe de pădure, banane, mere şi struguri făcute cu iaurturi de calitate, fără grăsime sau cu un procent foarte redus de grăsime. Greutatea mărturiseşte prietenei sale că aceste kilograme în plus se văd pe zi ce trece în aspectul său, în înfăţişarea sa, kilograme care-i dau şi o stare de oboseală continuă, îi menţin senzaţia de foame şi o descurajează să mai încerce şi alte diete în încercarea de a reduce din acest surplus de kilograme. Greutatea povesteşte că, zilnic face traseul de mers pe jos, de acasă până în parcul din apropiere, a redus consumul de cafea, pâine, sucuri acidulate şi dulciuri, la care nu poate renunţa încă total, face exerciţii zilnice de menţinere a tonusului muscular şi, mai ales, consumă câte doi litri de apă de calitate, nu de la robinet.

Înălţimea, ca o prietenă adevărată, a complimentat-o pe Greutate pentru frumuseţea vârstei sale, pentru efortul depus şi ambiţia pe care o are în reducerea kilogramelor, a felicitat-o pentru curajul de a încerca să-şi schimbe radical viaţa şi a încurajat-o să continue tot aşa, căci rezultatele în timp se vor vedea. Înălţimea, nu pot să spun că se plângea de ceva anume, doar că amintea prietenei sale că orice ar mânca nimic nu se depune, are o poftă permanentă de mâncare, iar dulciurile şi cafeaua sunt nelipsite din viaţa ei. Însă, Înălţimea este o norocoasă, de mică nu a avut probleme cu kilogramele, dărăminte acum când este o doamnă cochetă, stilată în adevăratul sens al cuvântului, mereu la modă, fiind permanent apreciată pentru stilul său sănătos de viaţă, diferitele sporturi pe care le practică, activitatea intensă depusă la locul de muncă, efortul intelectual şi modul liber de gândire, care o ajută în activităţile propuse şi în curs de realizare sau în obţinerea unor rezultate deosebite pe plan profesional şi personal.

Înălţimea îi recomandă Greutăţii adoptarea unui regim de viaţă care să se potrivească cu activităţile sale zilnice şi cu vârsta (care nu trebuie neglijată), totul fiind bazat pe o alimentaţie corectă, eficientă, raţională, păstrând doar acele alimente de care are nevoie organismul, creşterea timpului petrecut în aer liber, făcând sport şi alte activităţi recreative, reducerea stresului, creşterea stimei de sine, creşterea încrederii în forţele proprii şi în capacităţile pe care le-a dobândit de-a lungul timpului. Greutatea este de acord, numai că, odată cu vârsta, munca stresantă şi regimul de viaţă nesănătos de atâţia ani au dus şi la apariţia unor boli sau declanşarea unor stări negative, boli care acum nu mai pot fi îndreptate, remediate, ci doar păstrate cu greu sub control (diabetul şi tiroida) printr-un anumit regim restrictiv de viaţă. Înălţimea propune Greutăţii ca, în fiecare săptămână, să meargă la sala de fitness din holul Hotelului Internaţional, aflat la câţiva metri de locuinţa celor două doamne, să ia masa de prânz împreună şi, apoi, să se plimbe timp de două ore în parcul din apropiere.

Greutatea şi Înălţimea au rămas în continuare două bune prietene, amice pe viaţă, tocmai adoptării noului stil de viaţă sănătos de către Greutate şi înţelegerea faptului că, totul poate fi modificat, schimbat în bine, chiar este recomandat ca la un moment dat să iei viaţa de la zero, din toate punctele de vedere, deoarece pleci de la alte principii, idei, experienţe, mod de gândire, resurse financiare şi morale.

Greutatea a rămas în continuare o doamnă cochetă, elegantă, ambiţioasă, hotărâtă şi perseverentă, dar cu câteva kilograme în minus de la întâlnirea cu prietena ei, Înălţimea, întâlnire care a fost benefică, stimulativă, încurajatoare pentru draga noastră Greutate.

Înălţimea a rămas prietena cea mai bună a Greutăţii, indiferent de dificultăţile avute de aceasta în viaţă, sprijinind-o moral, psihic, material în activitatea ei zilnică de a arde numeroasele calorii, prin cele mai variate metode.

VIAŢĂ SĂNĂTOASĂ ŞI OM FRUMOS

Eleva Colcer Mihaela Ioana, Clasa a VI-a
Profesor coordonator Iliuţă Ana-Maria
Şcoala Gimnazială Vermeş, Bistriţa-Năsăud

În opinia mea, un stil de viaţă sănătos constă într-o sănătate bună şi un corp frumos şi armonios. Poţi să adopţi un stil de viaţă echilibrat respectând câteva principii de bază. Reguli simple ce trebuie tratate cu seriozitate pentru a avea o viaţă împlinită şi fără kilograme în plus, alături de un suflet puternic şi viu.

O primă regulă pe care ar trebui să o respectăm ar fi nici o zi nu trebui începută fără apă. Aşa cum ştim încă din clasele mici sau chiar de la grădiniţă, apa este foarte bună pentru hidratarea şi detoxificarea organismului. Încă de la începutul zilei trebuie să ne hrănim oganismul cu această substanţă vie pentru că vom fortifica organismul şi-l vom pregăti pentru efortul cotidian care atinge cote maxime în unele zile. Hidratarea se realizează numai dacă pe tot parcursul zilei consumăm apa cu înghiţituri mici.

Un alt principiu de care trebuie să ţinem cont atunci când vrem să ne dezvoltăm armonios este cel referitor la băutul apei în timpul mesei. Foamea şi setea nu trebuie confundate. Această greşeală determină perturbarea fazelor de absorţie şi de metabolizare. Digestia nu va funcţiona dacă peste alimentele îngurgitate bem apă. Vitaminele şi minerale din hrană nu vor ajunge în sânge, iar apa va provoca apariţia acidului gastric.Astfel, apar diferite boli precum gastrita şi mai grav, cancerul la stomac.

Alături de apă, mai există şi alte soluţii de fortificare a organismului. Din acestea putem aminti sucurile proaspete de fructe, verdeţurile sau ceaiurile care au un aport mare de vitamine şi nutrienţi care dau energie corpului omenesc.

O altă regulă pe care ar trebui să ne-o însuşim pentru a avea un stil de viaţă sănătos este cea care priveşte regularitatea meselor zilnice. Acestea trebuie consumate la o distanţă de minim cinci ore. De exemplu, micul dejun care este cea mai importantă masă după mulţi cercetători, ar trebui servit la ora opt dimineaţa, prânzul la ora treisprezece, iar cina la ora saisprezece. Sunt repere orare orientative pentru că fiecare om le poate adapta la programul cotidian sau în funcţie de meseria pe care o practică. Important e să păstrăm distanţa de cinci ore.

Oamenii ar trebui să elimine produsele rafinate din viaţa lor. Zahărul, uleiul, făina albă sau margarina sunt nocive pentru corpul uman. Au numeroase substanţe chimice care sunt extrem de toxice pentru corp şi provoacă numeroase boli, precum diabetul sau cancerul, dacă sunt consumate în exces. Acelaşi efect îl au şi alimentele conservate, chipsurile, mezelurile sau semipreparatele.

Pe lângă regulile referitoare la alimentaţie, omul trebuie să aibă în vedere şi educarea laturii emoţionale sau spirituale. Aceste compartimente pot fi şi ele incluse în stilul de viaţă sănătos.

Calmul ar trebuie să ne domine viaţa cotidiană, el aduce un echilibru între minte şi corp. Stresul este opusul stării de calm, el aduce dezechilibru şi autodistrugerea corpului uman. Grijile şi gândurile macină pe interior omul, încât îl transformă într-o fiinţă nefuncţională. Persoana nu va putea face faţă cerinţelor zilnice şi, mai mult, poate determina apariţia unor boli emoţionale, dar şi fizice.

Nu în ultimul rând, nu trebuiesă uităm de igiena personală. Întreg corpul trebuie obişnuit cu un ritual zilnic de curăţare. Apa şi săpunul sunt cel mai importanţi aliaţi.În acest mod, ne ferim de numeroase bacterii care ar putea provoca numeroase boli ce ar putea ucide omul.

Mâncând sănătos şi având o dispoziţie bună putem să avem o siluetă de invidiat. Aceasta trebuie întreţinută prin multă mişcare în aer liber sau practicând un sport. Sportul este cel care fortifică mintea şi corpul formând un om puternic în faţa cerinţelor zilnice, dar şi al bolilor.

În concluzie, pot spune că un stil de viaţă sănătos conduce la trăirea unei vieţi lungi de către un om fericit şi împlinit. Stilul de viaţă discipinat ajută la rezolvarea multor probleme şi îţi va da putere să ajungi la împlinirea personală.

STIL DE VIAŢĂ SĂNĂTOS

Elev Iacob Andrei, Clasa a V-a C
Profesor coordinator Mirescu Corina
Şcoala Gimnazială nr. 117, Bucureşti

Ca să fii sănătos, trebuie să ai o alimentaţie echilibrată şi să mănânci cât mai puţine dulciuri. Trebuie să bei multe lichide şi să faci diferite sporturi. De asemenea, trebuie să măreşti consumul de fructe şi de legume şi să reduci consumul de zahăr, sare, dulciuri şi alte alimente nesănătoase.

Un studiu recent ne arată faptul că televizorul îţi strică ochii, aşa că ar trebui să ieşi afară la aer şi să nu mai stai mult timp în casă avându-l ca şi prieten.

Micul dejun, prânzul şi cina sunt cele mai importante părţi ale mesei. Un mic dejun perfect conţine o omletă sau nişte clătite americane. La prânz, se poate mânca o salată sau o supă caldă de legume, iar la cină mănânci nişte paste.

Trebuie să mănânci cu moderaţie ca să nu devii robust sau obez. Nu trebuie să bei sucuri acidulate deoarece au foarte multe chimicale. Şi conservanţi.

În funcţie de anotimp, poţi să te îmbraci corespunzător vremii, astfel încât organismul să nu sufere.

Mâncând sănătos, devii sănătos! Spune stop televizorului şi fă cât mai multă mişcare!

PREA MULTE DULCIURI

Elev Toderoiu Ştefan, Clasa a V-a C,
Profesor coordinator Mirescu Corina
Şcoala Gimnazială nr. 117, Bucureşti

Era odată un băieţel pe nume Radu. El era îndrăgit de toţi, dar avea o mare problemă: mânca prea multe dulciuri şi începea să se îngraşe. Părinţii îl sfătuiau să nu mai mănânce dulciuri, dar Radu parcă nu îi auzea şi continua să se îndoape cu bomboane şi ciocolată.

Într-o seară când tocmai dorea să mănânce pe furiş o ciocolată, mama a intrat în bucătărie avertizându-l că nu e bine ce face, astfel că s-a dus la culcare fără să mai savureze minunea dulce. În somn, a visat că dorea din nou să mănânce acea ciocolată, dar când să muşte din ea, se simţea tras înăuntrul ei. Acolo se văzu în faţa unui tron imens de ciocolată pe care stătea o creatură, toată din prăjituri.

Deodată, creatura îi zise:

- Radu, fii binevenit în Regatul Dulciurilor, iar eu sunt regele Dulciurilor! Pentru

început, îţi dau un castron cu dulciuri, pentru a verifica cele spuse de mine.

Radu le mână pe toate, iar regele îi dădu un alt castron. După alte câteva castroane, băieţelul începu să se simtă plin, dar regele continua să îl oblige să mănânce. Era pentru prima dată în viaţa lui când voia să se oprească din mâncat dulciuri.

Chiar în acel moment, apăru Zâna Sănătăţii, care îl întreba:

- Radu, vrei să te ajut să scapi de aici şi să te învăţ să mănânci sănătos?
- Da, chiar te rog, să mă scapi de aici! Spuse Radu îndârjit.

Aşa că zâna îl ajută să iasă din regat, spunându-i:

- Uite, poftim un măr, te va sprijini în dorinţa ta de a slăbi şi de acum înainte să

mănânci sănătos.

- Mulţumesc mult, dragă Zână, pentru măr şi pentru că m-ai ajutat să scap de acest

coşmar al dulciurilor. Promit să nu mai fac niciodată exces de dulciuri.

Şi aşa, Radu se obişnui să mănânce fructe în loc de dulciuri şi deveni slab!

ÎN TABĂRĂ

Elev Moraru-Bogdan Octavian-Andrei, Clasa a V-a C
Profesor coordinator Mirescu Corina
Şcoala Gimnazială nr. 117, Bucureşti

Vara trecută am fost împreună cu prietenul meu în tabăra pentru elevi. Acolo am învăţat câteva reguli pentru un stil de viaţă sănătos, având totodată un program foarte bine stabilit. Dimineaţa mă trezeam devreme apoi făceam înviorarea ce cuprindea un întreg set de exerciţii pentru organism.

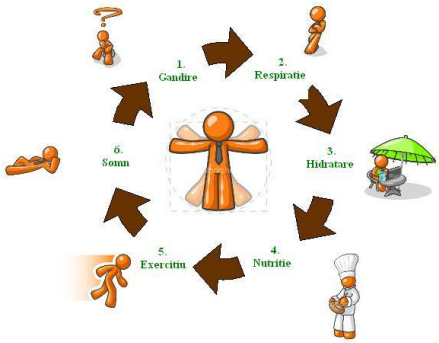
Nu durau foarte mult aceste exerciţii care nouă ne făceau mare plăcere, în special acelea pe saltea. După această experienţă minunată şi mereu alta, mergeam să luăm micul dejun. Pe lista de meniu, au figurat oul şi laptele bătut, printre altele. Aşteptam cu nerăbdare să primesc peşte, carne de pasăre, cereale integrale şi recunosc, aveam în minte şi nişte dulciuri, care din păcate, lipseau cu desăvârşire din meniu. Nu am fost foarte trist, pentru că în schimb ul dulciurilor, am băut mult suc natural. Am avut şi fructe şi legume proaspete.

După ce ne ospătam, aveam program de mers prin împrejurimi. Era o privelişte magnifică deoarece cabana era aşezată pe o colină înconjurată de o pădure spectaculoasă. Mergând, ne afundam tot mai tare în mijlocul pădurii, care, datorită adierii uşoare şi a aerului încărcat de miresme plăcute, parcă ne ţineau în loc. Şi, doar trilul păsărelelor ne mai trezeau pentru a ne face să ne întoarcem în tabără pentru prânzul cel copios.

După prânz, urma odihna. Cu masa de seară se încheia mereu câte o zi minunată şi plină de lucruri interesante despre un mod de viaţă cât mai sănătos. Pe-nserat ieşeam pe balcon şi admiram stelele care străpungeau pădurea într-un mod strălucitor.

Parcă timpul a trecut prea repede, astfel că trebuia să ne întoarcem în oraşul zgomotos şi poluat, cu părerea de rău că nu putem lua pădurea de smarald cu noi.

Regulile unui stil de viaţă sănătos învăţate aici trebuie să le aplicăm şi de acum înainte.



UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Eleva Cismaș Andreea Raluca, Clasa a VI-a A
Profesor coordonator Crăciun Mihaela
Școala Gimnazială „Zaharia Boiu”, Sighișoara, Mureș

Cine și-ar dori să fie bolnav? Cu siguranță, nimeni!

Însă pentru a ne menține sănătatea e nevoie să avem un stil de viață sănătos.

Chiar dacă unele boli nu pot fi evitate, putem face multe pentru a le preveni apariția sau a le încetini evoluția. Pentru aceasta este necesar să avem un stil de viață sănătos.

Pentru a ne bucura mereu de sănătate, consider că există câteva reguli pe care ar trebui să le urmăm, să le respectăm zi de zi.

1. Să păstrăm o bună igienă.

Aceasta înseamnă, în primul rând, spălatul mâinilor cu săpun. Când? De câte ori este nevoie, dar mai ales: - după ce folosim toaleta

- înainte de a pregăti, a servi sau consuma mâncarea
- după ce umblăm cu gunoiul

2. Să folosim o sursă sigură de apă.

Adică, să ne asigurăm că toată apa pe care o bem, o folosim pentru spălatul dinților sau pentru a spăla alimentele provine dintr-o sursă sigură, precum sistemul public de alimentare cu apă sau apa îmbuteliată în sticle sigilate.

3. Să avem o alimentație sănătoasă.

O alimentație bună presupune o dietă echilibrată și sănătoasă. Adică să fim atenți la cantitatea de sare, zahăr și grăsimi consumată, precum și la mărimea porțiilor de mâncare. Să includem în alimentația zilnică fructe și legume și să variem alimentele. Să evităm să consumăm dulciuri prea multe, chipsuri, sucuri acidulate și cu concentrație mare de zahăr.

4. Să ne menținem activi zilnic.

Indiferent de vârstă, avem nevoie de activitate fizică regulată pentru a rămâne în cea mai bună formă fizică și intelectuală. Tipul de activitate fizică necesară, depinde de vârstă și de starea de sănătate. Copiii și adolescenții ar trebui să aibă un program de activitate fizică de cel puțin 60 de minute pe zi. Jocurile, și în special jocurile în aer liber au un rol foarte important în dezvoltarea armonioasă a copiilor. Și adulții ar trebui să desfășoare activități fizice, o durată mai lungă sau mai scurtă, după capacitățile fiecăruia, dar se știe ce bine poate face și o simplă plimbare.

5. Să dormim suficient.

Nevoia de somn variază de la o vârstă la alta, de la o persoană la alta, însă odihna suficientă nu ar trebui să fie considerată opțională. Somnul insuficient a fost asociat cu depresia, diabetul și alte boli. Se știe încă că, copiii au mare nevoie de cel puțin 8 ore de somn, pentru o bună dezvoltare fizică și psihică.

În concluzie, cu toții putem să avem o sănătate bună dacă ne însușim și respectăm aceste câteva reguli ale unui mod de viață echilibrat.

SCRISOARE PENTRU OARECARE

Elev Tofan Ioan, Clasa a V-a A
Professor coordonator Bucur Alina Carmen
Şcoala Gimnazială "Zaharia Boiu" Sighişoara, Mureş

Dragă Oarecare, sunt eu Frunză! Ar trebui să te miri c-am făcut rost de grafit şi de poveste, dar…toate la timpul lor:

Eu am fost un copac măreţ, care în fiecare an la început de primăvară îmi dăruiam frumuseţea frunzelor mele crestate privitorilor, şi oxigenam plămânul omului. Toamna, fructele mele le împrăştiam cu mare mulţumire peste covorul de frunze multicolor hrănind pământul şi animalele pădurii. Mai precis făceam parte din familia Stejărel. Eram foarte mândru de soarta ce o aveam în faţă, fabrica de hârtie! Am fost încărcat, butuc cu butuc, într-un camion albastru. După vreo oră am ajuns la fabrică, apoi mi-am dat seama de unde venea Păcura, duşmanul nostru cel mai mare, s-au pe româneşte şi nu pe copăceşte, fumul de fabrică. Era o putoare insuportabilă de fum, praf, gaze. Am fost băgat în tocător,făcut aşchii, apoi, la o căldură imensă, făcut pastă. După vreo cinci minute de răcire, am fost zdrobit şi făcut subţire, ca un strat de foietaj.

Eram fericit şi plin de speranţe, că mă vor răsfoi mii de copii, iar pe foile mele immaculate se vor aşterne imagini izvorâte din minţile şi creaţile îndrăzneţe ale prienenilor mei, copiii. Rânduri, rânduri de cuvinte se vor alinia din gândurile aceloraşi copii.

Ajuns la maturitate, m-am bucurat de rostul meu, dar aş dori o viaţă mai fericită fraţilor mei mai tineri, care nu se vor bucura de soarta mea, ci din fragetă pruncie sunt umiliţi, defrişaţi, duşi de apele învolburate ale râurilor sau transportaţi din ţara lor.

Te rog, domnule Oarecare, fă proteste! Lăsaţi copacii să fie oază de sănătate şi recreere pentru lume! Dă o şansă vieţii pe pământ! Înmulţeşte numărul pădurilor! Lasă adăpost vietăţilor care se bucură de umbra şi hrana găsită aici, la adăpostul nostru! Bunicii mei, stejarii seculari au ascultat şi s-au minunat de trilul păsărelelor.

Vă îmbrăţişează, al vostru Stejărel Frunză!

EROII POPULAŢIEI OMENEŞTI

Elev Colceru Ionuţ, Clasa a V-a A
Professor coordonator Bucur Alina Carmen
Şcoala Gimnazială "Zaharia Boiu" Sighişoara, Mureş

Acum, nu vom vorbi despre trecut sau prezent. Vom vorbi despre viitor. Şi despre viitor este povestea. Deci să începem…

În sfârşit, anul 2100. Nici măcar nu mai exista iphone X, căci acesta era ca şi telefonul bunicilor, învechit. Existau însă, pantofi zburători, telefoane invizibile, teleportare… Dar se întâmpla ceva groaznic! Oamenii au devenit din ce în ce mai leneşi şi mâncau numai fast-food şi, în plus, Planeta era aşa de poluată încât nu mai erau fructe şi legume bio, doar create în laborator.

Lumea era invadată de roboţi care făceau totul pentru oameni.

Undeva, exista o familie cu două fete, o familie de oameni normali, pe nume Energeticus. Pe una o chema Talia şi pe cealaltă Auriana. Ele erau foarte bune la informatică. Talia a pătruns în centru de control al tuturor roboţilor din lume şi l-a dezactivat, iar Auriana a luat ultimele seminţe de plante dintr-un laborator, le-a multiplicat şi le-a teleportat în toată lumea. Aşa Talia şi Auriana au salvat Pământul. Ele au călătorit în toată lumea, întâlnind un băiat ambiţios a cărui poveste, Auriana o va spune tuturor:

De când a început şcoala gimnazială, băieţelul era foarte interesat de natură şi ocrotirea ei. Şi-a dat seama de mic copil, că sunt prea mulţi oameni care strică toate lucrurile minunate create de Dumnezeu. Băiatul şi-a făcut nişte planuri despre o lume nepoluată, ferită de ochii lumii plină de tehnologie. Împreună cu Auriana şi colegii lui de şcoală au reuşit să cumpere, punând osul la muncă, o aşezare frumoasă, într-o zonă de câmpie construitnd prima cabană. A urmat a doua, a treia şi multe altele, astfel, că acel loc s-a transformat într-un Rai al iubitorilor de natură. Pădurea deasă, care înconjura locul, stătea de strajă şi îi îmbia pe trecători să poposească acolo, cu bicicleta, cu căruţa, pe jos, iar fabricile şi maşinile erau interzise.

Grădina de legume bio, din seminţele salvate, zâmbea tuturor celor care îi gustau roadele şi oferea sănătate trecătorilor.

Visul poate deveni realitate. Urmează – ţi şi tu visul!

ÎN ARMONIE CU TINE

Eleva Miton Andrada Denisa, Clasa a V-a C
Profesor coordonator Andonesei Lenuţa
Liceul cu Program Sportiv, Iaşi

Sportul înseamnă sănătate + prieteni + relaxare + armonie + fair-play = un stil de viaţă sănătos

Sunt multe sporturi frumoase, dar pentru mine, cel mai frumos este handbalul. După ce îţi cunoşti echipa, se creează o legătură de prietenie între coechipieri ce dăinuie în timp, deoarece tot ceea ce contează pe teren este să ai încredere în ceilalţi membri, să îi cunoşti foarte bine atât pe teren cât şi în viaţa de zi cu zi. Dacă nu ai o relaţie bazată pe respect şi disciplină, nu poţi avea rezultate bune. În echipa noastră nu există un leader, ci fiecare are dreptul la liberă exprimare, este ascultat şi îi sunt luate în considerare ideile. Antrenorul are un rol decisiv în alegerea tehnicii de joc, menţinând moralul echipei ridicat până la final, încurajându-ne chiar dacă pierdem. Suntem mândri de noi, mai ales pentru faptul că fiecare se simte important în echipă. Uneori ne mai supărăm unul pe celălalt, deoarece poate nu înscriem suficiente goluri pentru a câştiga sau nu suntem introduşi suficient de mult în teren de către antrenor, dar ştim să gestionăm situaţiile la timp ca să nu existe conflicte de niciun fel, iar la urmă ne strângem mâna prieteneşte şi mergem împreună la...o apă plată.

Deşi am o problemă de sănătate de mai mulţi ani, iar colegii mei, cărora m-am destăinuit, au înţeles că nu pot fi lovită în locul afectat, continui să joc pentru ca visul meu de a deveni o jucătoare foarte bună, să prindă contur şi să devină realitate. Sportivitatea de care dau dovadă coechipierii mei mă face să iubesc acest sport din ce în ce mai mult, să fiu din ce în ce mai bună şi să mă duc cu plăcere la fiecare antrenament.

Mi-aduc aminte că acum ceva timp în urmă, am avut un meci important de handbal cu o echipă dintr-un judeţ vecin. Deşi echipa adversă era foarte bună, am câştigat meciul detaşat, datorită colegilor şi prietenilor din echipa mea, care au avut o zi excelentă şi au marcat multe goluri. După prima repriză, un spectator aflat în tribună, a aruncat cu un obiect într-o fată din cealaltă tabără. Eu am văzut incidentul şi m-am dus de am ajutat-o să se ridice, deoarece era căzută; imediat sosind şi antrenorul acesteia. Acea fată nu a mai putut participa la joc, deoarece se lovise destul de grav la o mână. Era un adversar foarte bun, pe care echipa adversă se baza. Deşi au pierdut, au venit şi mi-au strâns mâna prieteneşte, arătând spirit de echipă şi respect pentru jucători, chiar dacă eram adversari. Chiar dacă nu o cunoşteam pe fata aceea, m-am întâlnit mai târziu pe stradă întâmplător, când am fost în vacanţă la nişte rude în judeţul din care provine. M-a recunoscut imediat, s-a apropiat de mine şi mi-a mulţumit încă o dată pentru gestul făcut, dând dovadă de o bună educaţie şi sportivitate, încât am rămas plăcut surprinsă, hotărând să rămânem prietene. Am făcut schimb de numere de telefon şi am ţinut legătura, vorbind des cu ea despre şcoală şi despre pasiunea noastră comună, handbalul. Am hotărât ca, din clasa a VIII-a să frecventăm aceleaşi cursuri, în cadrul aceluiaşi liceu, pentru a fi mai aproape una de cealaltă şi, de ce nu, pentru a fi în aceeaşi echipă.

Am învăţat din această experienţă că, indiferent ce se întâmplă pe terenul de handbal, ca de altfel în orice joc, trebuie să dăm dovadă de sportivitate şi de fair-play ca niciunul dintre sportivi să nu se simtă marginalizat, să nu sufere şi să înţeleagă că orice sport, deşi impune reguli, te formează ca om astfel încât devii mai disciplinat în viaţa de zi cu zi. Desigur, „cei 7 ani de-acasă” reprezintă emblema cu care fiecare om se prezintă în societate şi se dezvoltă. Pe de altă parte, am câştigat o prietenă pe care pot să mă bazez la bine şi la rău şi alături de care pot promova sportul pe care îl iubim.

MEN SANA IN CORPORE SANO

Eleva Doban Daria, Clasa a VIII-a C
Profesor coordonator Andonesei Lenuţa
Liceul cu Program Sportiv, Iaşi

A fi sănătos presupune atitudinea pe care o avem în faţa propriei persoane şi scoate în evidenţă modul în care ştim să ne îngrijim atât corpul, cât şi spiritul. Starea psihică depinde, la fel ca şi cea fizică, de obiceiurile zilnice pe care le avem.

Alimentaţia este unul dintre factorii principali ai unui stil de viaţă sănătos. Legumele, fructele şi cerealele reprezintă sursa noastră de energie. De asemenea, lactatele nu trebuie să lipseasc din meniul zilnic, îmbogăţind sursa de calciu din organism. Este necesar să excludem mâncărurile prăjite şi atâât de gustoase ca şi pe cele de tip fast-food, care creează dependenţă şi au un efect negativ asupra corpului nostru şi chiar al creierului care va avea de suferit în timp.Igiena este un alt factor foarte important în menţinerea sănătăţii şi, nu în ultimul rând, este şi o dovadă de respect pentru propria persoană şi pentru cei din jurul nostru.

Un loc aparte în viaţa noastră trebuie să-l ocupe activităţile fizice, în special sportul, oricare ar fi acesta. Evităm sedentarismul, stările de anxietate şi depresie care, din păcate, au început să se manifeste şi în rândul nostru, al copiilor. Bineînţeles că pe primul plan se află grija de a nu deveni supraponderal sau chiar obez, dar cei mai mulţi au în vedere aspectul fizic, silueta graţioasă şi plăcerea de a te privi în oglindă sai în ochii celorlalţi. Putem pune în practică lucruri care se află la îndemâna tuturor, cum ar fi urcatul scărilor, o plimbare cu paşi repezi în parc sau alergatul uşor prin locurile mai puţin aglomerate sau chiar pe stadion. Ştiu sigur că este permis.

Practicarea unui sport de performanţă implică o mulţime de sacrificii. Din propria experienţă pot spune că, dacă nu o faci cu multă pasiune, este imposibil să reziști, chiar dacă momentul când eşti pe podium este înălţător şi foarte emoţionant. Entuzismul de moment păleşte în faţa antrenamentelor epuizante, accidentărilor, privaţiunilor de tot felul, lipsei timpului pentru ieşiri cu prietenii. Ca să reziști, trebuie să fii pasionat, dedicat trup şi suflet, să ai un program foarte bine pus la punct, atât alimentar, şcolar, cât şi/sau mai ales de odihnă, să-ţi găseşti acel echilibru interior care ţine, în primul rând, de *un stil de viaţă sănătos*. Tăria de caracter trebuie să fie un atribut al tuturor oamenilor, nu doar al sportivilor. Să reziști tentaţiilor: de la gustările nevinovate, dar nesănătoase până la lucrurile cu adevărat grave, ca de exemplu fumatul, alcoolul sau, Doamne fereşte, drogurile.

În cele din urmă, trebuie să dăm Cezarului ce este al Cezarului: educaţia este, cred, factorul decisiv în viaţa noastră. Ea te ajută să fii în armonie cu tine şi cu celalţi, cu Universul, sau măcar îţi pune la dispoziţie mijloacele de informare şi îţi dă posibilitatea de a alege inteligent. Mai ales cititul! Poţi trăi cum îţi doreşti, poţi avea tot atâtea vieţi câte cărţi citeşti, poţi descoperi echilibrul interior căutând adevărul din cărţi. Este o călătorie a minţii care vine să o completeze pe cea a trupului.

Vreau să închei acest eseu cu un zâmbet. Un om care zâmbeşte este mai uşor de plăcut decât o persoană care nu o face. O atitudine pozitivă ne ajută să trecem mai uşor peste momentele dificile. Dacă eşti supărat tot timpul, nu se rezolvă mai uşor problemele care apar. Cercetătorii afirmă că cine zâmbeşte mai mult are o inimă mai sănătoasă. Cu cât vom avea grijă de sănătatea noastră fizică şi psihică, cu atât ne vom creşte şansele să ajungem acolo unde ne dorim fără să utăm nicio clipă că *sănătatea este cel mai de preţ bun al omului*.

SĂNĂTATEA ÎNAINTE DE TOATE

Eleva Morariu Amalia-Georgiana, Clasa a VIII-a
Profesor coordonator Panainte Constantin
Școala Gimnazială Suhuleț, Tansa

Sănătatea este mereu în rugăciunile noastre: Doamne, dă-mi sănătate, că-n rest le facem pe toate! Este cea mai impo

Sunt multe moduri în care noi ne putea forma un stil de viață sănătos. De exemplu, mâncarea sănătoasă stă la baza sănătății. Micul dejun are un rol extrem de important, deoarece el este cel ce ne dă energie pentru tot restul zilei. Prânzul poate fi și el considerat important, dar nu la fel ca micul dejun. Cina este masa din zi care poate fi evitată fără nicio problemă. Totuși, dacă ne decidem să respectăm cele trei mese principale, cina trebuie să fie ușoară și luată cu ceva timp înainte de culcare, ca aparatul digestiv să-și facă treaba. „La micul dejun fii egoist, prânzul împarte-l cu prietenii, iar cina dă-o dușmanilor”, spune un proverb. Și sportul are un rol esențial pentru sănătatea noastră. Sportul menține greutatea sub control și întărește imunitatea organismului. De asemenea, sportul poate fi leac pentru anumite boli, ca de exemplu artrita, o boală care chinuieşte mulţi oameni, mai ales bătrâni.

Somnul este foarte important, deoarece corpul nostru are nevoie de el. Cortexul împreună cu celelalte organe au nevoie de somn şi odihnă pentru a rămâne sănătoase. Acest lucru l-am învăţat, alături de multe altele, la ora de biologie. Îngrijirea corporală ajută la formarea unui stil de viață sănătos. Încă de la doi-trei ani, copiii trebuie să învețe să-și perie dinții, care până atunci sunt curăţaţi de către mamă, apoi, încetul cu încetul, învață să se îngrijească singuri.

Trăind în mijlocul naturii, la marginea pădurii, nu pot să nu amintesc de importanţa unui mediu sănătos. Aşa cum avem grijă de noi, tot la fel trebuie să avem grijă şi de mediul înconjurător. Fiecare copac tăiat, fiecare gunoi aruncat, fiecare reziduu deversat înseamnă o rană în corpul naturii, înseamnă un mediu poluat. Cred că fiecare om își poate forma un stil de viață sănătos şi civilizat cu foarte puțin efort. Alături de colegii mei, am participat la numeroase activităţi de ecologizare, arătând astfel că nouă ne pasă.

Sunt multe persoane care, din nefericire, au diferite boli, viaţa lor fiind pusă în pericol și este cumplit să știm că altora nu le pasă de sănătatea lor în timp ce unii ar da orice ca să fie sănătoși. Ne dăm seama de importanţa unui lucru atunci când nu-l mai avem. Trebuie să iubim sănătatea fiindcă-i mai bună decât toate!

SĂNĂTATE!

Eleva Panainte Bianca Ioana, clasa a VI-a
Profesor coordonator Panainte Constantin
Școala Gimnazială Suhuleț, Tansa

Un stil de viaţă sănătos se construieşte prin educaţie, urmând exemplul celor din jur, dar, cel mai important, având bazele puse în familie şi se poate întreţine prin diferite modalităţi.

În primul rând, o alimentaţie sănătoasă este vitală pentru o viaţă ferită de boli, dar şi pentru o stare a corpului foarte bună. Nu numai mâncarea ne ajută să avem un stil de viaţă sănătos, ci şi sportul este la fel de important pentru noi. De la simplul alergat până la sporturile de performanţă omul arde multe calorii, reducându-şi greutatea corpului şi devenind imun la unele boli, crescându-şi astfel calitatea vieţii.

Încă de copii, trebuie să ne obişnuim cu o alimentaţie corectă, să ştim să facem diferenţa între alimentele bune, care ne aduc vitamine, şi cele rele, care conţin chimicale. Încă de pe acum trebuie să ne obişnuim să consumăm multe fructe şi legume, care să înlocuiască dulciurile din comerţ şi sucurile carbogazoase. Fructele conţin necesarul de zahăr care ne ajută să avem energie, să avem un tonus fizic şi psihic echilibrat. La vârsta noastră este foarte dificil să reziști tentaţiilor alimentare, de aceea ,,cei şapte ani din bucătăria de acasă''sunt hotărâtori pentru obiceiurile noastre culinare.

Un stil de viaţă sănătos nu constă doar într-o alimentaţie sănătoasă şi practicarea sportului. Trebuie să avem şi o sănătatate psihică. Aceasta reprezintă emoţile pe care le trăim, dar şi comportamentul nostru faţă de ceilalţi. Este bine să fim înconjuraţi de oameni buni, iar noi, la rândul nostru, să facem bine fără să cerem ceva în schimb. Sănătatea psihică constă în obiceiurile noastre. Ca tineri trebuie să nu ne lăsăm pradă tentaţiilor. Fumând şi consumând alcool de mici, acestea ajung să dea dependenţă şi trebuie eforturi supraomeneşti să poţi renunţa.

Un mod de viaţă sănătos trebuie să se reflecte şi în viaţa noastră socială. Aceasta constă în ieşirea în aer liber, activităţi cu prietenii, nicidecum izolarea în faţa calculatorului. O viaţă socială ne fereşte de depresii sau de alte afecţiuni ale sistemului nervos care, odată dobândite, sunt foarte greu, dacă nu imposibil, de tratat.

În concluzie, o viaţă sănătoasă nu este uşor de întreţinut, dar cu bunăvoinţă şi cu determinare sperăm să reuşim să ne menţinem tonusul din copilărie pe parcursul întregii noastre existenţe. Aşadar, vă urez multă *sănătate*!

A HEALTHY LIFE IS A HAPPY LIFE

Eleva Macovei Teona, Clasa a VII-a B
Profesor coordonator Bleortu Ligia
Scoala Gimnazială “Ion Creanga”, Suceava

"Healthy living" to most people means that physical and mental health are in balance or functioning well together in a person. Consequently, some of the tips will include suggestions for emotional and mental healthy living.

Eating has an important place in a healthy life so we need to respect some tips:

- Eat three meals a day (breakfast, lunch, and dinner).
- Eat more fruits, vegetables, whole grains.
- Choose foods that don’t have too much fats, salt or added sugar.
- Control portion sizes (eat the smallest portion that can satisfy your hunger).
- Avoid eating a large meal before sleeping.
- Avoid eating heavy meals in the summer months or during hot days.

Physical activity and exercise are important for a healthy lifestyle:

- Regular exercise can help control weight gain and in some people cause loss of fat.
- Thirty minutes of modest exercise (like walking) at least three to five days a week is recommended.
- People are never too old to start exercising. The old people can improve their strength and balance with exercise.
- Children need exercise (play outside of the home is a good beginning).
- Sports are very good for children, but we need to be careful because overdoing exercises is dangerous.

Healthy living also includes emotional or mental health. We can improve it by following these steps:

- Get enough sleep daily (12-18 hours from birth to 2 months, 14-15 hours from 3-11 months of age, 12-18 hours for 1-3 years of age, 11-13 hours for 3-5 years of age, 10-11 hours for 5-10 years of age, eight and a half to nine and a half hours for 10-17 years of age and those 18 and above need seven to nine hours of sleep).
- Try something new and often (eat a new food, try a different route to work, go to a new museum display).
- Do some mind exercises (read, do a puzzle occasionally during the week).
- Spend some time talking with other people about different subjects.
- Have fun (go on a trip with someone, go shopping, go fishing; do not let vacation time slip away)

In conclusion, a healthy lifestyle leaves you fit, energetic and at reduced risk for disease, based on the choices you make about your daily habits. Good nutrition, daily exercise and adequate sleep are the foundations for continuing good health.

For a longer and more comfortable life, put together your plan for a healthy lifestyle and live up to it!

HEALTHY LIFE

Eleva Aaniței Cosmina Elena, Clasa a VII-a B
Profesor coordonator Bleortu Ligia
Scoala Gimnazială “Ion Creanga”, Suceava

In my opinion, a healthy lifestyle is very important. A first argument in support of this statement is the many qualities of it: fun through sport, a longer life, and food diversity .On the one hand, the most important thing in a person's life is health. This depends on each person;s life style. On the other hand, healthy lifestyle can also be gained through sport, which is very good, so we can make our life better by distracting us through relatively simple things, playing with the ball, cycling, roller walking, walking, running, all this. In other ways, as I said, the advantages are multiple, a correct development and a prolonged life are only strengths in our everyday activities.

Balanced nutrition, regular physical activity and positive thinking are the best recommendations for having a healthy life. Optimism is increasingly important for health. Thinking positivism allows the correct functioning of the immune system, which becomes more resistant to microbial aggression. So to live up to the old age you have a happy life. For a long time, some researchers are trying to perceive the relationship between the human body and the spirit. Thus, several studies link negative thoughts with a higher risk of disease, and positive thoughts with better protection of the immune system.

"The number of calories should be replaced by learning the right food combinations and determining the size of the portion of food ingested at a meal." The amount of protein-rich foods - fish, cheese, meat - must have the size of the palm of the consumer, "says the nutritionist.

The notion of "balanced nutrition" is theoretically assimilated with great ease and optimism, but when it comes to putting it into practice, the momentum disappears most of the time.

Consuming breakfast and then eating for two to three hours binds to small portions and controls the feeling of hunger, which confers comfort, energy, increased physical and mental performance and good management of daily stress.

The complete hydration, seven-hour deep nighttime sleep, regular physical effort, and positive and optimistic attitudes are some other ingredients that complete a more natural and healthy life style .

Water is, as we already know, very important for the hydration and cleansing of the body. The first rule in healthy lifestyle is to keep it in mind from the beginning of the day.

We have to start the day with 1-2 glasses of water at room temperature, or, better yet, a glass of lukewarm water in which I added the juice from a half lemon squeezed. These glasses of water are the only ones that you can overwhelm to drink, because their role is not to moisturize the body but to clean and eliminate. But the water we drink during the day is drunk by other rules.

Also, according to it, whole foods (bread, cereals, paste, rice) should be preferred to refined ones and the simple choice of the latter brings a nutritional plus and a caloric minus.

In conclusion, by the arguments presented, I have tried to show that health is very important.

FIZICA ȘI VIAȚA SĂNĂTOASĂ

Eleva Diaconu Thea, Clasa a VI-a
Profesor coordonator Rusu Radu
Colegiul Național ”Mihai Eminescu”, Iași

O viață sănătoasă înseamnă, în primul rând, a trăi și a munci într-un mediu sănătos; de asemena, înseamnă a ne alimenta cu produse sănătoase și a face mișcare.

Un mediu sănătos înseamnă un mediu mai puțin poluat. Dar, într-o societate aflată în continuă expansiune, acest lucru este destul de greu de realizat. Ar trebui să renunțăm la energia din produsele foarte poluante, cum ar fi combustibilii din petrol. Ei pot fi înlocuiți cu furnizori de energie nepoluantă ca energia solară (panouri fotovoltaice), energia hidroelectrică (baraje), energia eoliană (eoliene), etc. Toate acestea au la bază fenomene fizice și, de aceea, este important să studiem fizica.

Tot fizica ne poate ajuta să ne alimentăm sănătos prin diferite sisteme de creștere a plantelor, fără a folosi produse chimice, toxice pentru organism. Mă refer la sisteme de irigații care udă plantele, mecanisme cu ajutorul cărora se obține îngrășământ natural și pentru fermele de animale, prin diverse tehnologii care ușurează munca fermierului.

Când practicăm sport, fie că ne dăm seama, fie că nu, noi facem foarte multe procese fizice. Când alergăm, obținem o viteză, un timp și o distanță, care sunt mărimi fizice. Când ridicăm sau prindem o minge, facem o acțiune numită interacțiune, care este o proprietate generală a fizicii.

Tot cu ajutorul fizicii, s-au dezvoltat multiple aparate care ne ajută să ne menținem sănătatea prin mișcare.

Fizica, prin diversitatea aplicațiilor ei, ne poate ajuta să avem o viață mult mai sănătoasă.

CE SĂ FACI PENTRU A AVEA O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ?

Eleva Tamaș Lorena Ionela, Clasa a VI-a
Profesor coordonator Rusu Radu
Colegiul Național ”Mihai Eminescu”, Iași

De multe ori, auzim în reclame : *„Pentru a avea o viață sănătoasă, urmați următorii pași.”,* dar, de fapt, ce înseamnă asta cu adevărat? Pentru a avea o viață sănătoasă, trebuie să urmați 4 pași simpli.

Pasul 1: Pentru a avea o viață sănătoasă, trebuie să respectăm piramida alimentară, la baza căreia se află alimentele făinoase sau obținute din cereale integrale. Din această categorie, trebuie să consumăm între 4 și 6 porții pe zi. Următoarea categorie în piramidă o reprezintă fructele și legumele, principala noastră sursă de vitamine. De asemenea, nu trebuie să neglijăm nici produsele lactate, căci din acestea ne luăm necesarul de calciu; și să nu uităm de carnea slabă sau albă, o mare sursă de fier. Penultima treaptă este cea a cărnii roșii, din care ne luăm necesarul de fibre, dar aceasta nu trebuie consumată în mai mult de 3-4 porții pe săptămână. În sfârșit, am ajuns și la vârful piramidei nutritive. Aici se află preferatele noastre... dulciurile. Cu toții știm că dulciurile mâncate în exces dăunează, dar, cu toate acestea, adesea ne abatem de la regula de bază, care spune așa: O pătrățică de ciocolată / Este sănătate curată / Dar mâncată în exces / Poate duce la deces. (este regula mea de bază, inventată de mine).

Pentru a avea o viață sănătoasă, nu este de ajuns doar o alimentație sănătoasă. De asemenea, pentru a se putea acumula și utiliza fibrele și vitaminele, trebuie să facem și sport. Doctorii recomandă cel puțin o oră de sport / activitate fizică pe zi. Cel mai indicat sport este înotul, deoarece acesta pune toți mușchii și toate grupele de organe în mișcare. De asemenea, un alt sport ce dezvoltă rezistența fizică este alergatul pe distanțe lungi. Distanța optimă de alergare este de circa 2 km pe zi. Însă mișcarea nu înseamnă neapărat deplasare, ci există și sporturi precum yoga, care ne ajută și la relaxare.

În cel de-al treilea rând, trebuie să ne păstrăm un mediu de viață curat și foarte puțin poluat, capitol la care România nu stă prea bine. Pentru a putea remedia aceste goluri, pe care le tot adunăm, trebuie ca fiecare om în parte să încerce să recicleze mai mult și să nu mai poluăm atât de mult stratul de ozon.

În ultimul rând, dar nu și în cel din urmă, nu trebuie să neglijăm somnul. Acesta ne ajută să ne dezvoltăm mental, dar și fizic. Oamenii de știință au dovedit că o informație este mult mai bine stocată în creier dacă, după citirea și ascultarea acesteia, urmează un somn de minim 5 minute. De asemenea, pentru ca somnul să își facă efectul acesta, trebuie să dureze minim 8 ore și maxim 12. Cel mai odihnitor somn este cel între ora 3 dimineața și 7. Menținerea masei corporale este, de asemenea, foarte importantă. Un copil de 13 ani ar trebui să aibă între 38 și 48 kg.

Sper că, după ce veți citi micul meu eseu despre viața sănătoasă, să schimbați ceva la stilul vostru de viață și să nu uitați: *„Măsura exactă a sănătății mintale constă în dispoziția de a găsi ceva bun în toate”.* (Ralph Waldo Emerson)

ESEU DESPRE UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Eleva Mzati Riaha, Clasa a VI-a
Profesor coordonator Rusu Radu
Colegiul Național ”Mihai Eminescu”, 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, depind, 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:

1. Somnul

Orele de somn trebuiesc 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 cele mai corespunzătoare ore pentru odihna trupului sunt 22:30-6:30. S-a mai descoperit că orele de odihnă pierdute noaptea nu pot fi substituite de cele din timpul dimineții sau 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.

2. Alimentația

Alimentația este un alt indicator al unui stil de viață sănătos. Cercetătorii universității Harvard au elaborat în anul 2008 o piramidă a alimentației sănătoase. La baza acesteia se află exercițiile fizice și alimentația. 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. Trebuie să consumăm ouă, pește, carne de pasăre, nuci, semințe, o jumătate de porție pe zi de lactate. Trebuie să consumăm mai rar : carne roșie, unt, pâine și paste din făină albă, cartofi, băuturi și dulciuri pe bază de zahăr.

3. Mișcarea

Mișcarea nu trebuie să lipsească. Exercițiile fizice regulate sunt vitale pentru sănătate. Acestea ajută la controlul greutății. Alergați în parc, mergeți la sala de fitness, urcați scările cât mai mult. Plimbați câinele sau aveți grijă de grădină. Sunt nenumărate moduri în care puteți evita sedentarismul. MoniCA Roșu, fostă campioană olimpică la gimnastică, spune că nu își poate imagina viața fără sport, deoarece acesta înseamnă sănătate, o viață mai bună și mai lungă. Deci, fără mișcare, nu există sănătate, fără mișcare nici sănătate nu este. Vizitează-ți medicul înainte să vă viziteze el pe voi. Mergeți la control regulat, este mai ușor să previi decât să combați. În plus, un control general la câteva luni este obligatoriu. Nu uitați să mergeți în 6 luni la medicul stomatolog și ginecolog.

4. Zâmbetul

Oamenii care zâmbesc sunt mai frumoși și sunt o companie plăcută pentru cei din jur. Totodată, cei care zâmbesc sunt mai relaxați. Pe principiul că în viață nimic nu este de nerezolvat, oricât de grave sunt problemele de care vă loviți, o atitudine corectă vă ajută să treceți peste unele momente dificile. Eliminați pe cât posibil problemele. 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 o obișnuință.

5. Educația

Alt factor pentru o viață mai frumoasă și sănătoasă este educația. Prin autoeducare ne putem îmbunătăți viața.

6. Cititul

Cititul este și el un mod de viață sănătos, deoarece putem avea o imaginație bogată și o minte mai dezvoltată. Cercetătorii spun că trebuie să citim cel puțin o oră jumătate pe zi. Nu uitați să citiți !

Vă mulțumesc dacă v-am ajutat cu acest stil de viață sănătos și vă urez să îl recomandați !

VIAȚA SĂNĂTOASĂ

Elev Demirtol Mert, Clasa a VI-a
Profesor coordonator Rusu Radu
Colegiul Național ”Mihai Eminescu”, Iași

Pentru a avea o viață sănătoasă, trebuie să:

- respectăm regimul zilei;
- îngrijim igiena personală;
- menținem alimentarea rațională;
- evităm factorii dăunători sănătății;
- ocrotim mediul înconjurător și ambiant;
- ne vaccinăm și ne facem examenele profiactice;
- facem sport, fitness, gimnastică aerobică.

1. Respectarea regimului zilei

Somnul trebuie să fie de 8-9 ore pe zi sau o oră ziua și 6-7 ore noaptea.

2. Îngrijirea igienei personale

Spălarea pe față trebuie practicată ziua, imediat după somn.

Spălarea pe mâini este foarte importantă și trebuie efectuată în orice moment!

Dantura trebuie protejată! Pentru o dantură exemplară, este recomandată spălarea pe dinți de cel puțin 2 ori pe zi!

Corpul trebuie spălat zilnic pentru a îndepărta bacteriile.

3. Alimentația zilnică

Pentru o viață sănătoasă, alimentația trebuie să fie variată. Legumele și fructele trebuiesc evidențiate , deoarece ne oferă proteine și vitamine care ne ajută să avem un organism sănătos. Lactatele sunt și ele importante pentru că ne oferă calciu și multă vitamina D. Uleiurile sănătoase nu sunt obligatorii. Trebuie să evităm excesul de grăsimi și dulciuri. Prin practicarea sportului, dieta este mai sigură și, astfel, puteți obține un corp desăvârșit.

4. Ocrotirea mediului înconjurător și ambiant

Poluarea este frecvent întâlnită. Noi trebuie să protejăm mediul, deoarece acesta poate fi poluat, iar noi nu vom mai putea cultiva belșuguri. Orice fapt (chiar și strângerea deșeurilor) care poate ajuta la curățarea naturii este unul bun. Fără legume sau fructe, noi nu am mai putea duce o viață sănătoasă.

5. Vaccinarea și examenele medicale

Efectuând vaccinuri și luând examene medicale, bolile vă vor ocoli cât de mult posibil. Vaccinurile țin la distanță toate bolile primejdioase, iar examenele medicale vă ajută să știți ce trebuie să modificați pe viitor la stilul vostru de viață.

6. Practicarea sportului

Odată cu practicarea sportului, caloriile și grăsimile pot fi arse, iar corpul pierde din greutate, astfel rezultatele putând fi surprinzătoare.

Acestea nu sunt toate cerințele pentru a avea un mod de viață sănătos. Omul are nevoie ți de iubire și fericire! Fără acestea, omul nu ar mai fi om.

O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ

Elev Dumitrașcu Matteo, Clasa a VI-a
Profesor coordonator Rusu Radu
Colegiul Național ”Mihai Eminescu”, Iași

Sunt necesare schimbări drastice ale dietei?

Din momentul în care s-a constatat că dieta este neechilibrată și anumiși nutrienți lipsesc din ea, se poate începe efectuarea unor mici modificări, astfel încât rezultatul final să fie un regim alimentar mai echilibrat și mai sănătos. De exemplu, simpla adăugare a iaurtului la una din gustările zilnice este suficientă pentru a introduce în dietă cantitatea de lactate necesare. Adăugarea unei banane la cerealele zinice va furniza cantitatea de nutrienți ai acestei grupe alimentare.

Cantitatea de alimente ingerată este, de asemenea, importantă. Cantitatea zilnică necesară de cereale este de 28 de grame, respectiv jumătate până la trei sferturi dintr-un bol. Deci, un bol normal de cereale este mai mult decât necesarul zilnic. Astfel, în loc de un bol plin cu lapte și cereale la mic dejun, se poate consuma o banană feliată, adăugată la cele 28 de grame de cereale necesare zilnic, plus o jumătate de pahar de suc de fructe. Pentru a reduce cantitatea de grăsimi consumată, se poate înlocui laptele cu laptele de soia.

Dacă s-a neglijat consumul de fructe și legume proaspete, atunci includerea acestora în gustările zilnice este necesară. Numai o jumătate de cană de legume gătite sau un bol de salată verde contează pentru o masă. Consumarea unei cești de suc de roșii, adăugarea de spanac sau fasole boabe la sandwich-ul zilnic, consumarea de paste făinoase cu sos de tomate, sunt doar câteva dintre modalitățile în care se pot servi legume.

Noile recomandări ale dieteticienilor susțin consumarea a 2 boluri de fructe și 2 boluri și jumătate de legume pe zi. Modificările dietei trebuiesc înregistrate în jurnalul zilnic. De exemplu, într-o săptămână se poate stabili ca scop înlocuirea cartofilor prăjiți cu salata, a pizzei cu legume și consumarea zilnică a unui iaurt.

Trebuie reținut că mâncarea este una din cele mai mari plăceri ale vieții. Toate alimentele, dacă sunt consumate cu moderație, pot fi parte a unei diete sănătoase. Dacă alimentele preferate ale unei persoane sunt bogate în grăsimi, sare, zahăr și calorii, atunci trebuie să fie limitată consumarea lor, fie înlocuirea cu substituenți mai sănătoși. Cheia către o dietă sănătoasă și echilibrată o reprezintă moderația. Trebuie consumată o varietate de legume, în special cele bogate în nutrienți, precum cerealele, fructele, legumele, produsele lactate cu un conținut redus de grăsimi, pește, carne macră și de pui.

O dietă sănătoasă poate proteja împotriva apariției bolilor?

O dietă sănătoasă poate reduce riscul de apariție a unor boli. Nutriționiștii americani recomandă pentru evitarea bolilor consumarea unei diete bogate în fructe, legume, cereale și produse lactate degresate. De asemenea, se recomandă atenție la numărul de calorii consumate pentru a reduce riscul apariției obezității, limitarea consumului de alcool și eliminarea din alimentație a produselor cu un conținut crescut de sare, grăsimi saturate, colesterol și zahăr. Activitatea fizică este o parte importantă a acestui regim. Un program de exerciții fizice cu durata de 30 până la 90 de minute zilnic este suficient.

Specific, o dietă sănătoasă poate ajuta:

- o dietă cu un conținut scăzut în grăsimi (cereale, fructe, legume, produse lactate degresate) poate reduce riscul apariției bolilor cardiace, a hipertensiunii arteriale, bolilor degenerative cerebrale, accidentelor vasculare cerebrale și a diabetului zaharat; poate, de asemenea, preveni apariția anumitor forme de cancer
- limitarea consumului de grăsimi saturate, care se găsesc în carnea grasă, brânză, smântână, unt poate reduce nivelul de colesterol și riscul de apariție a bolilor cardiace și a hipertensiunii arteriale
- înlocuirea grăsimilor saturate cu grăsimi monosaturate, precum uleiul de măsline sau rapiță, ce ajută la scăderea colesterolului rau (LDL)
- acizii omega-3 și omega-6 se găsesc în grăsimile polinesaturate (în alimente precum peștele, nucile, boabele de soia și in) au un efect protectiv împotriva bolilor cardiace
- eliminarea sau reducerea acizilor trans-fatty care se găsesc în uleiurile hidrogenate (de exemplu uleiurile parțial hidrogenate) poate ajuta la scăderea nivelului colesterolului
- o dietă bogată în fructe și legume furnizează antioxidanții necesari (precum beta-carotenul sau vitaminele C și E) și protejează organismul de distrugerile produse de radicalii liberi de oxigen , reducând astfel riscul apariției bolilor cardiace, a cancerului și a hipertensiunii arteriale.

O alimentație sănătoasă înseamnă consumarea a diferite alimente aparținând grupurilor alimentare de bază: proteine precum carnea, ouăle și legumele; lactate, fructe și legume; cereale, precum pâinea și pastele făinoase;

grăsimi și dulciuri. Deși pare simplu, nu este întotdeauna ușor să se stabilească un regim adecvat fiecărui individ. Uneori se consumă mai mult dintr-un singur grup alimentar (preferat) și se evită consumarea altora sau se optează pentru comoditate în defavoarea calității.

75% dintre bolile de astăzi sunt consecința alimentației nesănătoase și a stilului de viață dezordonat. Modul în care te hrănești, originea produselor, obiceiurile alimentare în general au o importanță majoră în echilibrul organismului.

Nutriționiștii americani recomandă pentru evitarea bolilor consumarea unei diete bogate în fructe, legume, cereale și produse lactate degresate. De asemenea, se recomandă atenție la numărul de calorii consumate, pentru a reduce riscul apariției obezității, limitarea consumului de alcool și eliminarea din alimentație a produselor cu un conținut crescut de sare, grăsimi saturate, colesterol și zahăr. Activitatea fizică este o parte importantă a acestui regim. Un program de exerciții fizice cu durata de 30 până la 90 de minute zilnic este suficient.

Adoptarea unei diete sănătoase nu înseamnă regim alimentar; reprezintă o metodă de a îmbunătăți sănătatea. Consumarea regulată a unei diete echilibrate, sărace în grăsimi saturate și bogate în cereale integrale, fructe, legume și grăsimi bune (cum ar fi uleiul de măsline) va reduce riscul apariției unor afecțiuni.

Asocierea unui regim de viață activ cu o dietă sănătoasă va îmbunătăți și mai mult starea de sănătate. Exercițiile fizice regulate reduc semnificativ riscul apariției bolilor cardiace, a hipertensiunii arteriale, a accidentelor vasculare cerebrale, a diabetului tip 2,a obezității, a anxietății, depresiei și a acancerului de sân, colon și a sistemului reproductiv feminin.

Mâncărurile bazate pe amidon

Mâncărurile cu amidon ca pâinea, cerealele, orezul, pastele și cartofii sunt o componentă importantă a unei mese sănătoase și ar trebui să reprezinte o treime din mâncarea consumată. Sunt o sursă de energie și sursa principală de nutrienți în dieta noastră. Pe lângă amidon, aceste mâncăruri mai conțin și fibre, calciu, fier și vitamina B.

Marea majoritate ar trebui să consume mâncăruri cu amidon sau ar trebui să includă cel puțin o masă care conține mâncăruri cu amidon.

Ați putea să începeți ziua cu un mic dejun cu cereale integrale, un sandwich pentru prânz și cartofi, paste sau orez pentru seară.

Unii oameni cred că mâncărurile care conțin amidon îngrașă, dar gram cu gram ele conțin mai puțin de jumătate de calorie. Tot ce trebuie să faci este să ai grijă la ce mai adaugi când gătești aceste mâncăruri, deoarece aceste adăugiri ajută la creșterea caloriilor.

VIAȚA SĂNĂTOASĂ

Elev Gherghiceanu Benedict, Clasa a VI-a
Profesor coordonator Rusu Radu
Colegiul Național ”Mihai Eminescu”, Iași

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

1. Somnul

Orele de somn trebuiesc respectate. 6-8 ore de somn pe noapte sunt suficiente pentru ca dimineața să ne simțim odihniți, cel mai bun interval de somn fiind între orele 22:30-6:30. S-a descoperit că orele de odihnă pierdute noaptea nu pot fi substituite de cele din timpul dimineții sau zilei. Somnul este foarte important deoarece, dacă nu ne vom odihni îndeajuns, organismul nostru nu va rezista. Pe termen lung, lipsa odihnei poate duce la apariția unor boli foarte grave.

2. **Alimentația reprezintă un alt indicator al unui stil de viață sănătos**

Cercetătorii universității Harvard au elaborat în anul 2008 o piramidă a limentației sănătoase. La baza ei se află exercițiile fizice și alimentația. Legumele și fructele, cerealele integrale, uleiurile sănătoase, ouă, pește, carne de pasăre, nuci, semințe, 1-2 porții pe zi de lactate. În vârful piramidei, au pus alimentele care trebuiesc consumate mai rar: carne roșie, pâine, cartofi, dulciuri, băutură.

3. Mișcarea

Exercițiile de mișcare sunt utile pentru o viață mai sănătoasă și un corp mai frumos și mai dezvoltat.

Pentru un stil de viață sănătos, trebuie să consumăm alcool moderat. Un singur mililitru de alcool are 7 kilocalorii. Consumat în exces, alcoolul încetinește funcționalitatea sistemului nervos, blochează o parte din mesajele care ar trebui să ajungă la creier.

Fumatul este interzis cu desăvârșire pentru un stil de viață sănătos.

Acesta este cel mai sănătos stil de viață.

APA ȘI MEMORIA APEI

Eleva Arnăutu Debora, Clasa a VIII-a
Profesor coordonator Roșu Mihaela
Palatul Copiilor, Iași, Cerc agrobioogie

"Nu te îneci pentru că ai căzut în apă, ci pentru că rămâi sub apă."
(Paulo Coelho)

INTRODUCERE

Legătura dintre om și apă este foarte veche. S-ar putea spune chiar că ea datează încă dinainte de apariția acestuia pe pământ, de vreme ce apa este leagănul vieții.

Rolul jucat de apă în existența omului este de nemăsurat și nu se poate concepe nici o acțiune legată de viața și activitatea omului fără prezența acesteia.

Omul lipsit de binefacerile apei s-ar zbate, după cum spune un proverb, "ca peștele pe apă".

Dacă printr-o întâmplare cu totul fantastică lumea ar fi dintr-o data lipsită de apă, în mersul treburilor din natură s-ar produce o adevărată furtună care ar putea însemna sfârlitul vieții pe pământ.

Potrivit lui Neil Shubin, autorul cărții „The Universe Within: The Deep History of the Human Body", în formula chimică a unui bebeluş, cei mai des întâlniți atomi sunt cei de hidrogen şi oxigen, aşadar, când un om se naşte, corpul lui este alcătuit din 75% apă. Doar că, odată ce creştem şi ne dezvoltăm, începem treptat să ne uscăm. Şi cu cât trăim mai mult, cu atât ne uscăm mai mult. Mai exact, la doar un an după naştere, corpul unui bebeluş conţine apă în proporţie de 65%, cu 10 procente mai puţin, comparativ cu un an în urmă, indică U.S. Geological Survey.

Calitățile apei și proprietățile acesteia ne rămân încă necunoscute, abia acum ne străduim să cunoaștem ceva mai mult despre apă! Suntem într-un stadiu incipient de descoperire a ceea ce este apa, dar până la cunoașterea adevăratelor sale proprietăți va mai dura un timp!

Emoto Masaru, un japonez care din 1999 încoace publică diverse volume intitulate *Mesajul apei* bazate pe o îndelungă cercetare a apei şi a conţinutului ei energetic, a reuşit să pună în evidență câte ceva din structura moleculară a apei, despre informația pe care apa o poartă pretutindeni pe unde trece.

MEMORIA APEI

La peste 150 de ani de la începerea controverselor pe tema memoriei apei, aceasta a revenit în actualitate.

Are apa memorie? Poate un lichid diluat de 120 de ori să păstreze proprietățile soluției inițiale? Dacă incredibilul devine credibil, atunci înseamnă că apa își poate cumva „aminti“ de însușirile compușilor dizolvați în ea chiar și atunci când din aceștia nu a mai rămas nici măcar o molecula. Iar a demonstra că apa are memorie înseamnă a confirma principiile homeopatiei, deoarece remediile ultradiluate reprezintă unul dintre elementele decisive ale acestei terapii, bazându-se tocmai pe capacitatea apei de a reține în matricea sa structurală amprenta energetică sau semnătura vibrațională a substanței fizice.

În ultima vreme, în întreaga lume, numeroase experimente științifice au confirmat credințele tradiționale și intuițiile care atribuie apei rolul de mediator între lumea energetică și cea materială, adică funcția de acumulator, traducător și transmițător de tipare energetice si informație.

Însă potrivit cercetătorului Jared Smith, de la Lawrence Berkeley National Laboratory, California, apa nu poate stoca informații, pentru că acest lucru ar contrazice aproape tot ceea ce știu savanții despre ultradinamica structură a lichidelor, în fapt structura apei evoluând mai rapid decât a oricărui alt lichid cunoscut. Un argument simplu și aparent convingător, dar complet fals, riposteaza Martin Chaplin, profesor de specialitate la London South Bank University. „*Nu există nici un dubiu că la scara temporală legăturile de hidrogen se fac și se desfac cu rapiditate, dar asta nu înseamnă că nu pot avea efecte pe termen lung*.“

Și până la urmă ce putem crede? Are apa memorie sau nu?

Printre cele mai bizare afirmați făcute în legătură cu apa se numără cele ale lui Masuro Emoto (autorul bestseller-ului Messages from Water, publicat în Japonia în 1999). Conform lui Emoto, apa poate fi afectată de intențiile bune sau rele ale oamenilor cu care „intra în contact“.

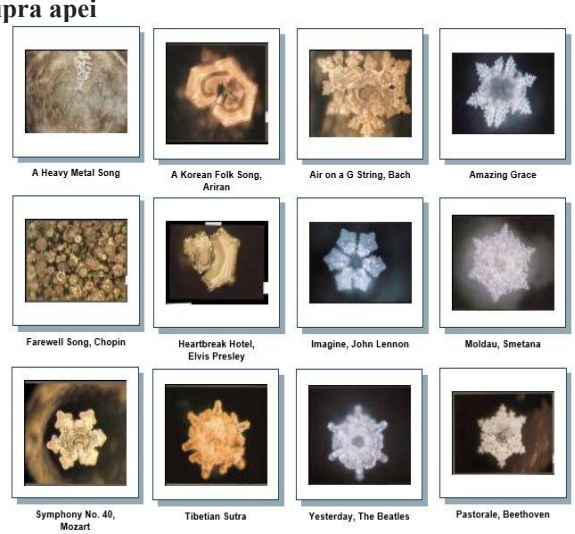
Dovezile constau în fotografii ale unor cristale de gheață despre care Masuro spune că arată „minunat“ atunci când provin din apa binecuvântată de călugării zen și „oribil de distorsionate“ când apa a fost „expusă“ influenței unor intenții necurate.

Să fie oare adevărat?

Un studiu-pilot realizat de o echipă de cercetători de la Institute of Noetic Sciences din California a încercat să probeze validitatea afirmațiilor japonezului, iar rezultatele au fost în măsură să-i încânte pe cei convinși de proprietățile mistice ale apei.

Analiza comparativă a calităților estetice ale cristalelor de gheață formate din apă „expusă“ timp de cinci minute rugăciunilor unui grup de 2.000 de japonezi și ale cristalelor formate din apă „chioară“ a dat la iveala faptul că cele „binecuvântate“ sunt net superioare cristalelor din a doua categorie.

Influența muzicii asupra apei



CONCLUZII

Memoria apei... mit sau realitate? Depinde de noi ce alegem să credem. O veche zicală spune “Pentru cel ce vrea să creadă – dovezi am o mie ”.

BIBLIOGRAFIE

www.wikipedia.ro

Concurs ”Hearts Up! ♥ Inimile Sus!”
Secțiunea II
ESEU – Liceu

DESPRE PROVOCĂRILE UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Elev Marinescu Teodor-Florin, Clasa a XI-a
Profesor coordonator Matei Anca-Beatrice
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

Zicale și devize precum „Ești ceea ce mănânci!” (proverb chinezesc), „Lasă hrana să îți fie medicament și medicamentul hrană” (Hipocrate) sau „Mens sana in corpore sano” (poetul roman Juvenal) și-au pierdut tot mai mult din substanță pe măsură ce conceptul de *stil de viață sănătos* a cunoscut noi și noi interpretări.

O temă de interes general, îndelung dezbătută de jurnaliști, nutriționiști, ingineri chimiști și biologi, *alimentația sănătoasă* este doar unul dintre multiplii factori care ne asigură echilibrul fizic, psihic și social de care avem cu toții nevoie. Aspecte precum *dreptul la viață, standardul de trai adecvat, accesul la servicii medicale de calitate, programul de lucru și cel de odihnă, mișcarea în aer liber, mediul înconjurător, timpul petrecut în familie, relațiile cu cei din jurul nostru, fie ei prieteni, rude sau colegi,* deși toate la fel de importante în dezvoltarea unui stil de viață sănătos, au fost mult mai puțin dezbătute în spațiul public.

În timp ce este adevărat că modul în care percepem alimentația și alegerile pe care le facem zilnic au un impact semnificativ asupra sănătății și stării noastre de bine, nu este mai puțin însemnat cum, când, unde, cât și cu cine stăm la masă. Mulțumită numeroaselor emisiuni televizate și articole publicate pe tema hranei sănătoase, știm cu toții că puii sunt crescuți artificial iar carnea lor este îmbibată cu hormoni de creștere ce predispun la tot soiul de afecțiuni cu denumiri meșteșugite pe care cu greu le putem pronunța. Carnea roșie, pe de altă parte, predispune la boli cardiovasculare, cea de porc crește colesterolul, iar peștele conține dioxină, mercur și metil-mercur, substanțe toxice cu efecte negative mai ales asupra sistemului nervos.

Incomplet din punct de vedere nutritiv, regimul vegetarian nu duce lipsă de critici. Prăjiturile, bomboanele, produsele de patiserie, mult îndrăgita pizza și băuturile răcoritoare sunt toate pline de coloranți, conservanți și grăsimi saturate și, oricum, pe lista alimentelor nerecomandate. Fructele și legumele conțin pesticide și nici laptele nu mai este ce a fost odinioară. Importăm alimente de mâna a doua, a treia sau a cincea și, ușor nedumeriți, dar în același timp vădit interesați, facem eforturi să învățăm alfabetul etichetelor de pe produsele alimentare. Promulgăm legi, dar nu le aplicăm, criticăm, interzicem, desființăm, revizuim, redefinim, reinventăm...roata!?

Facem program de lucru de douăsprezece ore pentru părinți cu *posibilitatea* de a lucra suplimentar, la fel ca în Occident, creăm programe after-school ca să rezolvăm problema supravegherii celor mici după orele de curs și apoi descoperim, aparent cu stupoare, că părinții nu își cunosc copiii și vice-versa. Îmbucăm ceva la serviciu, în grabă, eventual în bucătăria companiei unde lucrăm și cu gândul la proiectul care zace neterminat pe birou. Nu mai gătim și nu mai facem plimbări, pentru că lucrăm de la 9 la 9. Nu avem timp să dezvoltăm și să întreținem relații de prietenie, dar nici nu este nevoie pentru că socializăm în mediul virtual. Nu ne permitem servicii medicale de calitate, sau încă și mai grav, avem bani, dar nu avem timp pentru ele. Alergăm care încotro, ne disipăm, ne alienăm de cei din jur și de noi înșine, întocmai ca furnicile dintr-un mușuroi deranjat.

Și cu toate acestea, aspirăm la un stil de viață sănătos, cam sugrumat, e drept, însă modern!

PERSPECTIVELE UNUI STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Eleva Stadniciuc Daniela-Irina, Clasa a XI-a F
Profesor coordonator Nicola Roxana
Liceul Teoretic „Dimitrie Cantemir”, Iași

Viața este un dar divin, o expresie a Universului care se răsfrânge până la dimensiunea celulară. Complexitatea acesteia, interpretabilă din diverse unghiuri conform sistemelor de valori sau influențelor culturale, o observăm în fiecare zi atât cu miracole, cât și cu prăbușiri. Individual, viața este tratată așa cum ne dictează conștiința. Stilul de viață este ceva personal, intim, ce ține de forurile noastre interioare. Cu toate acestea, viața și modul în care aceasta ar trebui trăită au fost de-a lungul timpului creionate de societate. Interpretarea unui stil de viață ca fiind sănătos au nesănătos este lăsată la latitudinea personală, fiind o alegere subiectivă. Totuși, avem nevoie de îndrumări care să ne ghideze pentru a putea adopta un stil de viață sănătos, pentru a trăi autentic și armonios. Părerile avizate (n.r. doctori, psihologi, nutriționiști, antrenori, profesori) pot clarifica semnificațiile unui stil de viață sănătos și ne pot redresa pe direcția potrivită pentru noi.Marele Dictionar al Bolilor si Afectiunilor (Cauzele subtile ale imbolnavirii) al lui Jacques Martel a fost si va ramane un exemplu demn de urmat !

Consider că esența unui stil de viață sănătos înseamnă echilibru, care creează armonia, înseamnă evitarea factorilor distructivi și focusarea pe ceea ce ne face fericiți, ce ne menține starea fizică și mentală la un nivel ridicat de împlinire și satisfacție.

Într-o eră tehnologizată, în care tindem să ne automatizăm până și propria persoană, lăsându-ne prinși în plasa lucrurilor cât mai rapide, petrecem prea mult timp online și ajungem ca în viața offline, momentele rare în care ne deconectăm de pe Facebook/ Instagram și nu verificăm Mailul, să nu mai știm cum să ne comportăm, cum să fim autentici (fără să imităm modelele promovate de mass-media, de multe ori superficiale și lipsite de substanță), cum să fim noi în definitiv. Astfel, un stil de viață sănătos îl văd în suma alegerilor noastre, care ne pot potența sau degrada fizicul și psihicul. Prin urmare: să alegem conversațiile reale face-to-face în detrimentul mesajelor de pe telefon, să alegem natura și timpul petrecut în cadrul acesteia în detrimentul navigării online și a jocurilor video, să alegem mâncarea preparată de noi cu ingrediente naturale în detrimentul marilor lanțuri de fast-food, să alegem...

Stilul de viață este ceva ce se formează în timp și modelarea acestuia într-o manieră cosntructivă depinde de mulți factori, dar totul depinde de voința fiecăruia dintre noi și de capacitățile noastre de adaptare la schimbare. Mâncarea naturală pregătită corespunzător, sport regulat, un program de somn potrivit, timp petrecut cu oameni care să ne ajute să creștem spiritual și moral, o educare a minții constantă, un contact cu Sinele nostru permanent. Aceste aspecte aparent banale pot părea irealizabile în societatea actuală, dar totul stă în deciziile pe care le facem, în „Da-uri” și „Nu-uri”.

A trăi sănătos înseamnă respect față de propria persoană, față de corpul, mintea, spiritul și sufletul nostru. Toxicitatea este dizolvată în aproape orice, de la mâncare la știri, de la oameni la vicii, astfel contează să trăim conștienți de aceste lucururi care până la urmă ne constituie viața și care fie ne-o pot prelungi, fie ne-o pot scurta dramatic. Înseamnă totalitatea valorilor și concepțiilor noastre, a deciziilor particularizate în funcție de nevoi și credințe.

Un stil de viață sănătos este realizabil. Este despre noi și despre puterea pe care toți o avem în interiorul nostru și care trebuie accesată și lăsată să se manifeste. Tinerii trebuie să se decopere cu adevărat pe ei și să pornească în maturitate cu baze benefice pentru dezvoltarea lor umană, iar adulții să își păstreze mintea deschisă schimbărilor. De multe ori, comoditatea sau obișnuința ne limitează orizontul de dezvoltare personală, astfel trebuie să spargem aceste limitări și să ne înfrângem frica de nou, de diferit. „Sănătatea este un cuvânt mare. Ea cuprinde nu numai corpul, ci și mintea și spiritul...si nu doar suferinta si bucuria acestor vremuri,ci si intreaga fiinta si perspectiva unui om.” (James H. West)

PILONI SPRE O VIATA SANATOASA

Eleva Netedu Miruna, Clasa a X-a
Profesor coordonator Mihaela Roșu
Palatul Copiiilor Iasi, Cerc agrobiologie

Ce înseamnă un **stil de viață sănătos**?

Stilul de viață sănătos este ceea ce se gaseste la intersecția dintre ceea ce ne propunem și ce putem (sau ne permitem)avem . Defapt este un plan sau un proiect ce ar trebui implementat pe viață. Însă aduce de la sine o voință de fier, sacrificii și o luptă interioară cu tine însuți, dar mai ales multă implicare care uneori te poate solicita.

Cum implementezi un stil de viață sănătos ?

Cheia acestei întrebări constă într-o atitudine optimistă. Această atitudine te va ajuta să ai un stil de viață echilibrat și sănătos. Vom putea renunța la vicii și la amprentele negative ale vieții noastre și ne va ajuta să ne concentrăm pe țelul nostru. Deasemenea, o stare bună aduce lucruri bune, și o minte sănătoasă face un corp sănătos. Acest proiect deține atât avantaje cât și dejavantaje. Pe lânga faptul că aduce sănătate pentru organism și oferă acestuia posibilitatea de a lupta eficient împotriva agenților patogeni care se regăsesc pretutindeni, oferă și suport în munca obtinerii unei siluete optime; având o siluetă corespunzătoare.O persoană capătă astfel extrem de multă încredere în sine , iar acest fapt aduce de la sine lucruri benefice.

Prin luarea in considerare a acestui plan vom putea căpăta o dorință mai mare pentru viață, o anumita energie ,chiar nelimitată, un alt mediu și anturaj , și bineînteles o altă capacitate de gândire. Mai mult decât atât, un stil de viață sănătos înseamnă și o viață îndelungată , iar stilul sănătos este compus din 80% nutriție si 20% efort fizic.

În momentul de față ne confruntăm cu fel si fel de complexe (fizice sau psihice). Marea majoritate a oamenilor se focusează pe aspectul fizic, ce nu poate fi mereu perfect. Mulți dintre noi avem serviciu, scoala sau alte obligații (ocupații) ce ne determină să ne neglijăm. Unii nu au timp sa ia un mic dejun adecvat sau chiar îl omit, alții nu mănâncă deloc sau uită fără intenție. Aceste obiceiuri au adus la aparitia de boli,anxietati,stari complexe de scadere a stimei de sine sau neajunsuri și in final toate sunt NOCIVE. Din păcate societatea nu ne motivează cât ar trebui sau nu găsim noi motivația, și preferăm să ne găsim argumente ce deobicei ne scot din impas sau căutăm sprijin în locurile goale sau în anumite lucruri. GREȘIT, acest stil ne distruge, practic "ce nu omoară alții o facem noi" . Așadar trebuie să punem capăt acestor lucruri și să ne focusăm pe idealurile noastre. Nu e greu să înlocuiești alimentele nesănătoase cu cele Bio , doar că "obișnuința ne omoară". Ne-am obișnuit să mâncăm toate lucrurile rele și ieftine , dar în schimb aruncăm banii pe geam în alte locuri.

Pe primul loc trebuie să fiu EU, TU și ALȚII. Să ne gândim o secundă la noi și să ne acordăm atenție, să oprim auto-distrugerea. Nu ne costă nimic să avem un stil de viață sănătos , să avem o sănătate puternică, un corp și o minte sănătoasă și să-i putem ajuta și pe alții.E atâtde simplu, dar noi înșine ne îngreunăm zilnic această luptă cu noi.

În primul rând, "aruncă la gunoi" tot ceea ce este de proastă calitate, precum anturajul vicios, mâncarea ieftină și mediul nociv. Anturajul este capul multor influențe proaste, din naștere avem obiceiul de a imita și o facem cu succes. Dar un anturaj pozitiv ne va stimula să alegem cu stil, de calitate și de bun gust. Aceste teorii, se aplică și la celelalte lucruri vizate.

În al doilea rând, legat de acest subiect, există două poluri opuse: REALITATE vs MIT. Eu am să încerc sa exprim astfel. Tema acestui eseu este o realitate deoarece fără „el" suntem bolnavi,lipsiți de viață și "cenușii". Iar mitul va rămâne un mit , deoarece nu există.

Bineînțeles, că după toate aceste eforturi solicitante de a integra un stil de viață sănătos vom astepta și realizările care neapărat trebuie să fie vizibile. Un corp sănătos este cea mai esențială realizare adică primul și cel mai important pilon al vietii tale. După acesta avem nevoie de o mare stabilitate socială și o încredere ce ne va susține pe plan personal și în tot ceea ce ne propunem, o anumită stimă de sine , o stare fizică , o stare de bine și alte lucruri la fel de importante.

După toate aceste argumente, am ținut să specific la final, un lucru mai puțin discutat sau afișat. Doresc să specific ca suferința sau calvarul prin care trece o persoană până atinge un punct optim și reușeste să-l adopte pe o perioadă cât mai lungă de timp este mare dar vointa necesita un sprijin si mai mare.Prin lacrimile curse pentru a stăpâni dorința pură spre lucruri rele, prin defăimarea propriei persoane și prin lupta cu sinele, prin compararea cu alte persoane, prin frustrare și multă multă muncă se poate depasi si reusi in avea un stil , un mod, un pilon, un crez mai sanatos.

Însă finalul luptei cu noi, cu prietenii, cu viata, cu societatea este pe atât de satisfăcător cu cresterea intensitatii luptei duse.

Ultimul pilon constă în răspândirea acestui stil de viață sănătos de care depindem în totalitate. Atunci când noi ne găsim locul și țelul , nu ne va costa nimic să împărtășim și cu ceilalți și chiar să-i susținem și să-i ajutăm , creând la final o comunitate, ce va schimba lumea în ceva constructiv și de lungă durată.

STRIGAT LA ORIZONT

Eleva Netedu Miruna, Clasa a X-a
Profesor coordonator Mihaela Roșu
Palatul Copiiilor Iasi, Cerc agrobiologie

Mulți dintre noi suntem elevi. Chiar și eu fac parte din rândul lor. Însă nu vom rămâne așa pentru mult timp. Va veni timpul când trebuie să facem niște alegeri critice legate de viitorul nostru. Și acum intervin întrebările: "Ce facem ? Unde mergem? Ce vreau să fac și să fiu ?". Cam asta se întâmplă deobicei. Eu personal, care sunt în clasa a XI-a, pot spune că "am timp". Dar asta se aplică în cazul meu, dar cu ceilalți,la care ACUM este momentul, ce fac daca nu s-au gandit?

În primul rând, noi tinerii primim sfaturi din partea multor persoane, precum școala, familia sau alți cunoscuți. Dar ce ne oferă viitorul ? Și câte greutăți ne vor lovi? Oare am să pot să am un viitor frumos ca să-mi ajuta familia ? Sau pur și simplu am să trăiesc și o să văd ce culeg după ce semăn ceva ? Da, cam multe întrebări și foarte multe răspunsuri sau deloc. Majoritatea părinților noștri muncesc enorm de mult fără să se plângă, se îmbolnăvesc de griji și fac totul pentru noi și pentru viitorul nostru, cu speranța că noi o vom duce mai bine și ne vom realiza pe termen lung. Însă, acest ciclu se repetă de foarte mult timp și ajungem și noi la fel ca dânșii, dar până când ? Știm cu toții că fără muncă și efort nu vom realiza nimic, și că tot ce zboară nu se mănâncă sau că nimic nu pică din cer și totul începe de la zero, dar oare noi avem un sprijin moral din partea acelora la care ne asteptam decât necunoscuții?

Vedeți voi , cum aprofundez personal această temă, cum întrebările curg tot mai mult și fără rezultat. Acum puțin timp, mă aflam înr-o librărie și pierdeam timpul ca să mă pot decide ce carte să aleg ,iar eu fiind o persoană curioasă din fire, am auzit discuția unor tineri de aproximativ aceași vârstă cu mine, dezbătând o temă legată de antreprenoriat. Acest subiect (antreprenoriatul) m-a încântat și pe mine foarte mult ceva timp , dar în timp ce mergeam prin oraș și examinam oamenii și ocupațiilor lor și chiar și aumite firme sau locuri de muncă, am înțeles gravitatea subiectului. Mulți tineri își doresc să fie antrepenori, medici, oameni politici, judecători sau propriul lor șef, încât am stat și m-am gândit: "Dar tinerii care nu au înclinație spre așa ceva sau meseriile mai puțin vizate (bucătar, croitoreasă, vânzător etc.), oare ce fac și ce se va întâmpla cu ei/ele ?". Iar astfel am realizat o problemă destul de mare ce ne poate afecta viitorul tutror, păi dacă toată lumea vrea totul deja făcut, cu mulți bani câștigați

fără prea mult efort și funcții cât mai sus posibil, ce o să se aleaga ?! Momentan, eu încă caut răspunsuri destul de reale.

În al doilea rând, noi, generația "actualizată" ce călcăm pe urmele voastre,a celor care sunteti azi in varf, unde vom lucra ? Păi după ce terminăm un liceu și o posibilă facultate, statul sau lumea are unde primi atâția novici(inițiați) ? Greu de răspuns, eu cel puțin m-am orientat spre un posibil loc de muncă, fie el sezonier, și din păcate m-am lovit de numeroase refuzuri sau chiar m-am lovit de o nepăsare cruntă pe motiv că nu am o anumită calificare sau experiență. Așa că stau și mă gândesc, un elev sârguincios, cu anumite cunoștiințe și cu o dorință mare de muncă ce sansa are cand nu are experiență. Singura mea experiență este legată de școală și de casă sau doar din observatii sau voluntariate. Nu toată lumea se naște medic, director sau avocat, și mai ales nu toată lumea se naște învățat. Cum putem munci ca să ne asiguram o viață frumoasă, dacă toți refuză să ne primească sau să ne lase să le "furăm" meseria?! De ce oamenii cu experiență și cu ani de muncă ne alungă în condițiile care un om valoros nu este nemuritor. Toată clasa muncitoare într-o zi nu va mai fi și vor fi obligați să dea ștacheta mai departe . Dar cui să o dai dacă nu ai cui ? Iar noi ajunși în acest punct, ne vom lovi de alte împrejurări. Și afirm acest lucru, deoarece lumea externă, în momentul de față reprezinta pe acei care ne pot răspunde la aceste întrebări și totodată ne oferă servicii, răspunsuri și un viitor. Dar asta nu înseamnă că sunt mai buni ca noi, ci pur și simplu sunt mai rapizi iar acest lucru ne dăunează nouă românilor. Suntem la fel de capabili să construim alături de părinții noștrii lucruri la fel de bune sau chiar mai bune. Dar cine ne aude ? Suntem oameni cu vârste diferite ce strigă diferite probleme unor oameni surzi. E groaznic din orice prspectivă să vorbești cu un perete fără urechi, să aștepti răspunsuri și inițiativă de la oameni muți, și mai ales să faci asta în fața unor oameni orbi. Eu și alții îi numim oameni cenușii. Oare oamenii din străinătate au atâtea de oferit? Mai mult decât avem noi și de cât ne permitem ? Cum ne putem numi noi săraci, când noi suntem atât de bogați ? Câtă lume și mai ales tineri, vor sta să cerșească atenție și vor sa faca fapte reale? Oare chiar nu avem nicio legatura cu fericirea? Eu ACUM muncesc și mă zbat ca si altii la fel ca mine din diferite zone ale României pentru a-mi clădi viitorul si doresc să avem și noi aceleași speranțe ca părinții noștri că vom reuși ce alții nu au putut. Și nu pentru că nu au vrut.

Am ajuns la concluzia că suntem foarte dezordonați, adică fiecare încercând să ajute pe cont propriu pe altcineva. Eu stau și mă gândesc dacă am fi toți pentru unul și unul pentru toți ce "haos" frumos am creea împreună. Pe mine m-a marcat o vorbă , care încerc mereu să o folosesc când sunt refuzată și marginalizată: "Dacă voi nu mă vreți, EU vă vreu". Mă ajută acest sfat să mă adun și să încerc la alte uși. Noi avem multe de oferit, dar trebuie să fim lăsați să demonstrăm acest lucru. Știu că s-a pierdut încrederea, dar nu trebuie sa fim judecați pentru greșelile altora. Noi avem foarte multe lucruri, cu toții chiar , doar că uneori nu observăm ce ne înconjoară și riscăm să greșim de foarte multe ori. Care noi? Noi cei ce sunt copiii unei generatii incercate si pline de nesanse.Voi? Voi generatia parintilor nostril. Voi ne puteți da cheia de access spre orizont, și nu trebuie să fie departe casă. Și să știți că ne mândrim cu persoane valoroase, adică ne mândrim pentru toțisi voi si noi, pentru că toți suntem valoroși, iar un număr sau o impresie superficiala nu ne poate defini ca oameni .

Trebuie să crezi în adâncul tau mereu, trebuie să arunci o privire spre cer și să mulțumești, trebuie să nu uiți că nu ești singur orice s-ar întâmpla, să nu uiți ce este în jurul tău și sa nu uiti de ce simți,ce simti si sa nu uiti de tine. Acesta ar trebui să devină un crez important. Fără voi nu am fi noi!...si cum crești o generație așa se va manifesta. Iar eu cred ca voi ați crescut o generație frumoasă, demnă, cu caracter și fără rușine. Iar acest lucru se vede foarte bine, in schimb greutatile mai orbesc din cand in când.

SĂNĂTATE ÎNAINTE DE TOATE!

Elev Parasca Petronel, Clasa a XII-a B
Profesor coordonator dr. Donea Ludmila
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

Viața pentru noi, oamenii, constituie cel mai important și mai frumos lucru de care ne putem bucura. Viața începe cu adevărat pentru orice ființă din momentul nașterii și se prelungește până în finalul ei, dar fiecare dintre noi trebuie să crească ”frumos”, selectând din ea doar ceea ce ajută la menținerea unui stil favorabil unei dezvoltări armonioase.

În opinia mea, un mod de viață sănătos presupune o viață lungă și frumoasă, bogată în clipe cât mai plăcute petrecute alături de cei dragi și fără neplăceri medicale, iar acest lucru presupune respectarea mai multor principii care să mențină viața la cel mai înalt nivel al sănătății mentale și fizice.

În primul rând, consider că alimentația reprezintă un criteriu important în viața noastră, recomandabilă fiind consumarea multor fructe și legume, mai ales în stare proaspătă, fără un exces de grăsimi. Acest lucru va crea o stare de bine atât din punct de vedere fizic, cât și psihic, noi ne vom simți bine, ușori precum adierea unui vânt de vară care mângâie florile multicolore ale unui câmp presărat cu mici bucurii ale naturii. Starea noastră generală de bine se va regăsi în tot ceea ce facem, noi vom avea mai multă putere de muncă și le vom transmite din sentimentele noastre frumoase și celorlalți oameni.

În al doliea rând, nu trebuie să neglijăm nici exercițiul fizic pentru menținerea unui mod de viață sănătos. Mișcarea nu trebuie să lipsească din viața noastră, deoarece atunci când facem mișcare, corpul nostru se eliberează de toată greutatea inutilă, circulația sângelui se îmbunătățește, organele funcționează în stare bună și noi ne simțim excelent, viguroși, plini de viață și de dorința de a face cât mai multe lucruri frumoase.

În concluzie, consider că pe lângă o alimentație corespunzătoare în fiecare zi care să respecte regulile de bază (cu cele trei mese, o cantitate suficientă de lichide, cu multe fructe și legume), exercițiul fizic este la fel de important în viața oamenilor, pentru că toate acestea împreună formează o formulă simplă, dar de succes care garantează un mod de viață sănătos la orice vârstă, iar sănătatea este mai importantă decât toate!

ECHILIBRUL, UN REPER IMPORTANT PENTRU SĂNĂTATEA NOASTRĂ

Elev Popa Petronel Vasile, Clasa a XI-a A
Profesor coordonator dr. Donea Ludmila
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

În general, un stil de viață sănătos se bazează pe o alimentație echilibrată, dar și pe practicarea sportului și la prima vedere nu pare o combinație dificilă pentru menținerea unei vieți sănătoase. Din punctul meu de vedere, voința este cea care joacă un rol fundamental în îmbinarea celor două pentru a ajunge la rezultatele dorite.

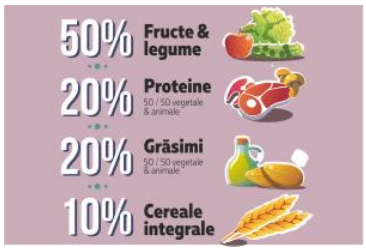
În primul rând, alimentația sănătoasă nu înseamnă excluderea totală a unui aliment din viața noastră așa cum susțin unele teorii prin care se dorește creșterea unor profituri ale unor companii în defavoarea altor.

Alimentația echilibrată are în vedere consumarea rațională a alimentelor: câte puțin din toate, fără excese, deoarece organismul nostru are nevoie de vitamine și de alte substanțe nutritive care se găsesc în produsele alimentare. Noi nu trebuie să mâncăm la voia întâmplării, ci să facem acest lucru în mod conștient și în intervale de timp potrivite, ca să nu aibă de suferit organismul nostru.

În al doilea tând, prepararea alimentelor constituie un lucru foarte important pentru sănătatea noastră, deoarece astfel noi putem controla provenienţa produsului, termenul de valabilitate și combinarea alementelor între ele, iar mâncarea pe care o vom servi va fi proaspătă și consumată într-un loc liniștit, alături de persoanele din familie, lucru care ne va crea și o stare psihică de bine.

În al treilea rând, sportul este pe lângă alimentația potrivită un mijloc la fel de important de a susține sănătatea fizică și psihică, deoarece el nu numai că ne salvează de kilogramele în plus, ci ne tonifiază organismul, ne îmbunătățește funcționarea sistemelor, organelor și funcțiilor din organism, ceea ce se reflectă și în crearea unei stări de bine la nivelul psihicului nostru.

În concluzie, un stil de viață sănătos este o întreagă artă de menținere în stare optimă a întregului organism, este ca o carte de vizită a omului care își dorește o viață lungă și frumoasă, iar echilibrul este, după, părerea mea, cel mai important în tot ceea ce facem, deoarece astfel ne vom putea păstra sănătatea la cel mai bun nivel.



MENS SANA IN CORPORE SANO

Elev Popa Petronel Vasile, Clasa a XI-a A,
Profesor coordonator Nistor Simona
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

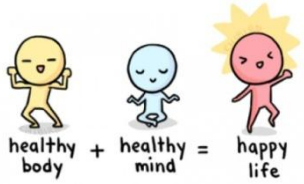
Ca să ai o sănătate bună şi un trup frumos, nu-ţi trebuie neapărat diete elaborate şi programe sofisticate de sport. E suficient să adopţi un stil de viaţă echilibrat, în care să respecţi câteva principii de bază. Unul dintre acestea constă în hidratarea organismului. Începe ziua cu apă! Apa este, aşa cum ştim deja, foarte importantă pentru hidratarea şi curăţarea organismului. Prima regulă în stilul de viaţă sănătos este să o avem în vedere încă de la începutul zilei. Hidraterea se face pe tot parcursul zilei, consumând apa cu înghiţituri mici. "Între mese poţi bea sucuri proaspete de fructe, legume, verdeţuri sau ceaiuri, care contribuie şi ele la hidratatea organismului şi, în plus, aduc vitamine şi energie. Însă când vine vorba de mese, ţine cont de încă un sfat: niciodată nu te aşeza la masă nervos, stresat, agitat, mănâncă conştient într-o atmosferă de calm şi voie bună", spune Anca Tene, specialist în nutriție.

Dacă ne referim la partea fizică a stilului nostru de viaţă, ni se recomandă integrarea uneia din cele două variante ideale de alimentaţie: "Poţi opta pentru trei mese şi două gustări pe zi. Mesele principale trebuie să aibă o distanţă de minim cinci ore între ele. De exemplu, micul dejun la ora 8.00, prânzul la ora 13.00, cina la ora 18.00. Sunt repere orare orientative, fiindcă le poţi adapta stilului tău în funcţie de ora trezirii, important să menţii cele cinci ore minime distanţă. Aceasta trebuie menţinută deoarece trebuie să îi dăm timp sistemului digestiv să îşi facă treaba. Dacă vom consulta tabelul cu timpul de digestie al alimentelor, vom constata că multe alimente părăsesc stomacul la 4-5 ore după ce au fost ingerate", explică, Anca Tene. Iar gustările nu sunt obligatorii, spune specialistul care precizează că ele pot fi luate doar dacă simţim o nevoie stringentă de a mânca. "Totuşi, atenţie însă sa nu cumva să confundăm foamea cu setea, o greşeală frecventă pe care o facem cu toţii. În cazul în care trebuie să luaţi şi gustări, acestea vor fi la minim 3 ore după masa principală şi două ore înainte de următoarea masă principală. Pentru exemplul nostru, ora 11.00 şi 16.00 sunt ore potrivite pentru gustări", spune Anca Tene. A doua variantă propusă de specialist pare ceva mai restrictivă. "Poţi opta pentru varianta cu doar două mese pe zi, între orele 10.00-11.00 şi 18.00-19.00. Asta deoarece aşa cum am spus mai înainte, trebuie să dăm timp digestiei, pentru a nu suprapune

alimentele ingerate şi a perturba fazele de absorbţie, metabolizare şi eliminare. Învaţă regulile corecte de combinare a alimentelor şi timpii de digestie", spune specialistul

În ceea ce priveşte alegerea alimentelor, experţii în nutriţie şi stil de viaţă sănătos recomandă eliminarea produselor rafinate: zahărul, sarea iodată, uleiul rafinat, făina albă, margarina şi toate alimentele care conţin aceste produse, alimentele conservate, semi-preparatele, gustările ambalate precum chipsurile, mezelurile şi alte tipuri de carne procesată, napolitanele şi alte dulciuri, semi-preparatele congelate cu mult sodiu, cerealele expandate pline de zahăr. Trebuie să fii foarte atent la conţinutul produselor pe care le cumperi pentru consum, ceea ce introducem în corpul nostru trebuie să fie cât mai natural posibil. Este bine să încercăm să ne aprovizionăm, în măsura în care este posibil cu alimente bio, organice sau tradiţionale din surse sigure, pentru care suntem siguri că nu s-au folosit îngrăşăminte chimice, insecticide şi pesticide. În plus, trebuie să fim atenţi ca aceste produse să nu fie modificată genetic. Trebuie să predomine fructele, fructele uscate (curmale, smochine, caise, goji, etc), cerealele integrale, legumele şi leguminoasele, zarzavaturile, cum auzim de ani buni, de la adepţii acestui stil de alimentaţie, dar şi alte produse naturale cu beneficii mari pentru sănătate. Şi nu doar calitatea produselor este cea de care trebuie să ţii cont. Indiferent ce mănânci, trebuie să ai grijă şi la cantitate.

În ecuaţia sănătăţii intră şi gândirea pozitivă. Să avem în vedere, de asemenea, regula mersului pe jos, în ritm alert, cel puţin o jumătate de oră pe zi, plimbările cu bicicleta sau orice sport care ni se potriveşte. Iar dacă reuşeşti să-ţi controlezi nu doar trupul, ci şi mintea, eşti de două ori câştigat. Elimină gândurile pline de furie, ranchiună, ură, invidie, gelozie, teamă, ruşine, vină, zgârcenie etc. Poţi face asta citind cărţi de dezvoltare personală, făcând meditaţie, practicând yoga, rugăciunea sau orice practică spirituală îţi place şi cu care simţi că rezonezi. Hrăneşte prima data partea cea mai importantă a corpului tău, mintea, dar şi sufletul, iar celelalte vor veni de la sine.



UN STIL DE VIAŢĂ SĂNĂTOS ESTE LA ÎNDEMÂNA ORICUI

Elev Dimitriu Ștefan, Clasa a IX-a A
Profesor coordonator Nistor Simona
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

În opinia mea, suma obiceiurilor noastre se reflectă în starea sănătăţii pe care o avem. Starea de spirit este tot rezultatul propriului stil de viaţă. Atât sănătatea fizăcă, cât şi cea psihică depind, în mare măsură, de obiceiurile zilnice pe care le avem şi de modul în care trăim. Din punctul meu de vedere, contează ce mâncăm, dacă facem mişcare, dacă suntem consumatori de alcool sau dacă fumăm. Şi calitatea relaţiilor noastre sociale contribuie la starea de bine. Pentru un stil de viaţă sănătos, sunt de părere că trebuie să ţinem cont de câteva aspecte.

Orele de somn trebuiesc respectate. În funcţie de organismul fiecăruia, 6-8 ore de somn pe noapte sunt suficiente pentru ca dimineaţă să ne simţim odihniţi. Cercetătorii au descoperit că cel mai bun interval de somn pentru refacerea trupului şi sufletului este între 22.30 şi 06.30. S-a mai descoperit că orele de odihnă pierdute noaptea nu pot fi substituite de cele din timpul dimineţii sau al zilei. Somnul este foarte important deoarece dacă nu vă veţi 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 apariţia unor boli foarte grave.

Consider că alimentaţia este alt indicator al unui stil de viaţă sănătos. Cercetătorii Universităţii Harvard au elaborat în anul 2008 o piramidă a alimentaţiei sănătoase. La baza acesteia se află exerciţiile fizice şi alimentaţia. Legumele şi 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. Trebuie să consumăm ouă, peşte, carne de pasăre, nuci, seminţe. 1-2 porţii/zi de lactate vor aduce aportul necesar de calciu în organism. Cercetătorii au pus în vârful piramidei alimentele care trebuie consumate mai rar: carne roşie, unt, cereale, pâine şi paste din făină albă, cartofi, băuturi şi dulciuri pe bază de zahar.

Mişcarea, de asemenea, nu trebuie să lipsească. Exerciţiile fizice regulate sunt vitale pentru sănătate. Acestea ajută la controlul greutăţii. Spre exemplu, eu aleg să alerg în parc, să merg la sala de fitness, să urc scările, să merg pe jos cât mai mult, să plimb câinele sau să îmi ajut bunicii la grădinărit. Sunt nenumărate moduri în care

putem evita sedentarismul. Nu îmi pot imagina viaţa fără sport, deoarece acesta înseamnă sănătate, o viaţă mai bună şi mai lungă. Cred că, fără mişcare, nu există sănătate.

De asemenea, am remarcat (şi este dovedit) că oamenii care zâmbesc sunt mai frumoşi, îmbătrânesc mai încet şi sunt o companie plăcută pentru cei din jur. Totodată, cei care zâmbesc sunt şi mai relaxaţi şi mai puţin stresaţi. Pe principiul că în viaţă nimic nu este de nerezolvat, oricât de grave sau multe sunt problemele de care ne lovim, o atitudine pozitivă ne va ajuta să trecem mai uşor peste momentele dificile. Este foarte important să eliminăm pe cât posibil stresul şi să nu ne consumăm energia în mod inutil. Cercetătorii spun că cei care râd în fiecare zi au o inimă mai sănătoasă.

Fumatul este interzis cu desăvârşire când ne gândim la un stil de viaţă sănătos. Cercetătorii au identificat în fumul de ţigară peste 4.000 de substanţe. Printre acestea, există substanţe active farmacologic, antigenice, citotoxice, mutagene şi carcinogene. Printre substanţele nocive găsim: nicotina (este un alcaloid foarte toxic, stimulent şi sedativ neuroendocrin şi dă dependenţă), gudronul (este un termen general pentru mai multe particule ce rezultă din fumul de ţigară). Particulele conţin substanţe chimice printre care oxizi de nitrogen, dioxid de carbon, monoxid de carbon, dar şi benzpiren, o hidrocarbură puternic cancerigenă. Monoxid de carbon, oxizi de nitrogen, cianură de hidrogen, ammoniac, metale (arsenic, cadmiu şi plumb) şi compuşi radioactivi, cu efecte carcinogene sunt doar câteva otrăvurile ce conţin o ţigară. Pentru cei care fumează, sfatul meu este să încerce să se lase de aceste viciu foarte dăunător,uneori fatal. Ca să nu mai vorbim că este şi foarte scump.

Nu în ultimul rând, un alt factor care contribuie la o viaţă frumoasă şi sănătoasă este educaţia. Prin autoeducare, ne putem îmbunătăţi viaţa. Este indicat să urmărim filme documentare, să mergem la teatru, la concerte, la operă. Lectura constituie, de asemenea, o recomandare în acest sens. Librăriile oferă o gamă largă de cărţi educative. Se găsesc şi pe internet foarte multe cărţi de acest fel. Aşadar, să nu încetăm să învăţăm şi să investim în noi. Astfel vom fi mai încrezători în forţele proprii, iar asta ne va induce starea de fericire.

În concluzie, respectând soluțiile propuse mai sus, putem adopta un stil de viață sănătos, care să ne creeze starea de bine necesară pentru a trăi frumos.

INTERDEPENDENȚA EDUCAȚIEI PENTRU SĂNĂTATE CU NOILE ȘI VECHILE EDUCAȚII

Eleva Chira Lăcrimioara, Clasa a XI-a
Profesor coordonator Roman Maria
Liceul Tehnologic Forestier, Sighetu Marmației

Educația este o acțiune socială cu particularități distincte de alte acțiuni ce se desfășoară în societate. Ea se delimitează de acestea prin finalitățile proiectate și prin căile și modalitățile adoptate în vederea realizării lor. Pedagogul francez Rene Hubert a distins: educația intelectuală, educația morală, educația profesională, educația estetică și educația fizică sau corporală. Interdependența dintre aceste laturi ale educației și educația pentru sănătate este determinată de caracterul unitar al procesului dezvoltării, de interacțiunea fenomenelor pe care le presupune. Aceasta subliniază încă o dată varietatea interconexiunilor omogene și eterogene dintre educație și dezvoltare. Realitatea psihică nu este constituită din realități independente, specificul și unicitatea ei rezultând din interacțiunea lor. Diversitatea și unitatea componentelor structurii personalității impun interdependența între laturile educației.

Noile educații sunt răspunsurile la cerințele dezvoltării lumii contemporane. Ele reprezintă extensii (în conținuturi) și noi abordări (în plan metodologic) ale educației tradiționale și ale diferitelor sale componente, în special planul educației morale și intelectule. Apărute în perioada postbelică, pe măsura conștientizării problemelor globale ale omenirii, ale necesității transformării educației din direcția lor, ele s–au constituit printr–o completare a educației tradiționale, atât sub aspectul modalităților de realizare, cât și prin conținuturi.

Educația pentru sănătate se află într-o strânsă interdependență cu:

*educația pentru mediu, care își propune dezvoltarea conștiinței, a simțului responsabilității finite umane în raport cu mediul și problemele sale;

*educația pentru pace, care presupune cultivarea unor atitudini superioare, formarea oamenilor pentru evitarea conflictelor;

*educația nutrițională, întâlnită ca disciplina de învățământ sau ca activitate extrașcolară vizând cunoașterea alimentelor sau a substanțelor nutritive, producerea și conservarea acestora;

*educația pentru timpul liber, care include componente axiologice de natură culturală, artistică, turistică, socială, sportive, care țintesc un mod util și formativ de petrecere a timpului liber.

Cele mai semnificative pârghii ale profilului de competență ale profesorului – educator care pot asigura o bună relaționare între discursul teoretic din planul noilor educații și transpunerea acestora în practici educative sunt: dragostea pentru copii, grija și preocuparea pentru viitorul lor, mai bun (dezirabil) într–o lume mai dificilă (real), motivația intrinsecă a celui de la catedră, creativitatea acestuia.

VIAȚA – UN DAR DIVIN

Elev Chrinciuc Mihail, Clasa a XI-a
Profesor coordonator Bida Cristina Maria
Colegiul Tehnic „Mihail Sturdza”, Iași

Apariția pe lume a unei ființe umane este un dar al divinității, care ne oferă încă de la început șansa de a fi fericiți, de a avea parte de un periplu fără griji prin lume. De-a lungul timpului, însă ființa umană a căzut pradă unor tentații care i-au distrus echilibrul fizic, prin căderea în tentații periculoase, ce i-au adus plăceri de moment, dar i-au furat mulți ani din viață. Din nefericire, aceste plăceri fură momente prețioase din viața noastră, ne distrug visele și speranțele, afectându-i mereu și pe cei dragi nouă. Un stil de viață sănătos înseamnă, de cele mai multe ori, o viață fără griji, fără probleme imposibil de rezolvat. În jurul nostru vedem zilnic oameni care mănâncă nesănătos sau se îmbată în fumul de țigară sau în aburii alcoolului și descoperim dimensiunea dramatică a tentației care distruge, care pervertește trupul, distrugându-l treptat. Corpul ființei umane este o mașinărie perfectă, un angrenaj care , la naștere, merge asemenea unui ceas elvețian, dar, în timp, noi uităm să avem grijă de mecanismele interioare și cădem în capcana unor tentații fără precedent, care ne macină. În fumul de țigară stau diferite forme de cancer, în aburii lui Bachus stă ciroza, iar în mâncarea nesănătoasă se ascund numeroase maladii care ne amenință și ne apropie de finalul inevitabil. Totul stă sub semnul fericirii de moment, al bucuriei de a fi păcălit încă o dată destinul, dar acesta se răzbună mereu și ne ia fericirea în cele mai importante momente din viața noastră.

Fumatul dăunează grav sănătății este un slogan pe care îl auzim în fiecare zi, dar mereu pachetul de țigări reprezintă o adevărată tentație pentru fiecare dintre cei care au ales o cale incorectă, aceea a distrugerii latente, iar dependența devine o adevărată maladie de care nu ne putem elibera decât cu maximă dificultate. Nimic nu este mai dificil decât să renunțăm la cufundarea în fumul de țigară, care se prelinge în rotocoale delicate din plămânii noștri unde lasă semne adânci, imposibil de vindecat vreodată. Ne amăgim că țigara ne face bine, ne calmează, anulează stresul, dar oare nu cumva ne distruge viața, ne face să ne pierdem libertatea prin dependența periculoasă care ne face prizonierii unei plăceri de moment cu efecte imense asupra sănătății noastre. Totul pare simplu, ușor de realizat, dar nimic nu este mai dificil decât să intri în jocul acesta periculos și plăcut la început al unui drog care ucide lent, dar sigur. De câte ori nu ne-am propus să uităm de țigările ambalate în pachete frumoase, dar nimic nu ne-a convins, iar mesajele de atenționare puse pe acestea nu ne afectează, ci ne fac să le ignorăm voit, ca și cum totul ar fi o joacă din care noi, oamenii, putem ieși victorioși. Totul are însă un final dramatic, pentru că nicotina, gudronul, monoxidul de carbon ne omoară lent, cu precizia unui torționar inteligent, aproape genial, aș zice eu. Fumatul pare plăcut până ajungem pe culoarele lungi ale spitalului unde medicii, în halate impecabile, dau din umeri fără a ne da mai mult de câteva luni de trăit. Totul este simplu până la acest moment dramatic, despre care avem impresia că nu ne-ar putea afecta pe niciunul dintre noi, dar realitatea se răzbună mereu. Poate ar fi bine să trăim frumos, să gustăm din

plăcerile unei vieți liniștite, care ne pot aduce bucurii, uitând de obiceiul de a fuma, care devine dependență, deci ne îmbolnăvește fizic și spiritual.

Pentru a ieși din sfera viciilor, mă îndrept către un alt domeniu interesant, cel al gastronomiei, supusă unor obiceiuri care au istorie seculară. Românii mănâncă mult, iar idealul lor este gustul perfect, chiar dacă mâncarea nu este așa de sănătoasă, pentru că sunt adevărați gurmanzi care savurează ceea ce ingurgitează și trăiesc satisfacția împlinirii în acest sens. Nimic nu-i poate convinge pe români că fasolea cu cârnați sau sarmalele sunt mâncăruri mai puțin sănătoase, deci ar trebui consumate mai rar, pentru că plăcerea de a savura mâncarea tradițională a românilor depășește orice așteptare. Totuși, pe lângă aceste obiceiuri culinare tradiționale, asociate cu vin din belșug, au apărut obiceiurile occidentale, mult mai nesănătoase, care au generat alte boli. Adolescenții sunt atrași de mâncarea de tip fast-food, așadar hot-dogul, hamburgerul, chiar pizza au devenit baza alimentației celor mici, iar efectele dramatice pe care le au sunt greu de controlat. Obezitatea a devenit o constantă în rândul celor mici care adaugă la mâncărurile de mai sus multe dulciuri ce provoacă un dezechilibru fizic aproape imposibil de depășit, distrugând viața unor copii aflați la începutul vieții. părinții, adulții în general, ar trebui să țină cont de ceea ce este nesănătos și să încerce să schimbe astfel de obiceiuri culinare ale copiilor, dar tentațiile societății sunt prea mari pentru a-i putea determina pe cei mici să accepte o astfel de atitudine. Din acest motiv frustrările generează conflicte greu de depășit.

Așadar, societatea actuală oferă multiple posibilități de relaxare fiecărui individ de pe acest pământ, doar că unele dintre obiceiurile pe care le adoptăm pot să ne distrugă fizic, cu reverberații majore în plan spiritual. Bolile fizice macină sufletul, ne distrug speranțele și visele, de aceea ar trebui să ne repetăm constant că noi suntem creația divinității, suntem un amestec interesant de „pulbere de stea„ și țărână, dar amintim de spațiul sacru spre care tindem mereu. Viața este cel mai important cadou pe care l-am primit, iar felul în care o trăim este produsul alegerilor noastre. Un stil de viață sănătos ne face mai fericiți, mai împliniți și mai mulțumiți. Oare este așa de greu să uităm de tentațiile periculoase, pentru a savura viața în esența ei, pentru a trăi cu intensitate fiecare minut al existenței noastre telurice? Nu! Este doar alegerea noastră! Mai ales că omul poate să depășească aceste momente dificile, poate să își asume postura de semizeu, de ființă care ascunde în ea suflarea perfecțiunii! Sănătatea rămâne cel mai de preț dar, iar fericirea începe de aici! Să fim fericiți așadar! Să ne bucurăm de viață și de puritatea ei!

SPORTUL SAU CALEA CĂTRE O MINTE SĂNĂTOASĂ

Eleva Ciobotaru Roxana, Clasa a XI-a
Profesor coordonator Luca Ion
Colegiul Tehnic „Mihail Sturdza”, Iași

Sportul era una dintre principalele preocupări ale lumii antice, scindată între luptele fără sfârșit, iubirile imposibile și întrecerile sportive, în cinstea cărora lumea renunța la orice, doar pentru a le celebra. Inițial, aceste întreceri sportive aveau rolul de a suplini, în momentele de pace, confruntările directe, în care bărbații își arătau forța fizică și își consumau energia. Nevoia de a demonstra forța fizică este cea care a dat naștere întrecerilor sportive, cele mai cunoscute fiind olimpiadele, organizate în cinstea zeilor. Diferența între principiul feminin, dominat de blândețe, delicatețe, nevoia de a iubi și planul masculinității, al virilității manifestate fizic, constă în felul de a percepe lumea și viața în esența ei. În luptă, eroii își dădeau viața doar pentru a intra în eternitate, pentru a învinge, pentru a-și satisface nevoia de a ucide, atitudine constantă a mentalității vremurilor. În întrecerile sportive se manifestă același spirit de competiție, aceeași nevoie de a-ți înfrânge adversarul sau de a-ți demonstra superioritatea fizică. Femeile aveau rolul de muză pentru artiști sau de trofeu pentru sportivul câștigător al unei competiții sau pentru eroul victorios în luptă. Din acest motiv, sportul a devenit un antidot, pe timp de pace, pentru bărbații care voiau să își descarce energia într-un mod constructiv, ceea ce le oferea bucuria victoriei, a succesului simbolizat de

cununa de lauri. Nimic nu era mai important pentru atletul participant la olimpiadă decât să se afle pe primul loc, pentru a primi omagiile femeilor frumoase și ale zeilor. Victoria devenea o modalitate de a atinge satisfacția supremă, de a-și demonstra superioritatea și de a câștiga favorurile doamnelor din lumea bună a cetăților antice. Câștigătorul ia totul spune un proverb valabil și în zilele noastre, când sportivul de performanță rămâne un tip uman ce atrage simpatia feminină, admirația publicului și respectul celor din jurul său. Messi sau Ronaldo rămân vedetele din fotbal pentru care suspină întreaga planetă.

În perioada contemporană, însă, sportul a devenit o necesitate pentru fiecare dintre noi, chiar dacă nu suntem sportivi de performanță, întrucât suntem victime ale sedentarismului, ale nevoii de acțiune, de eliberare de stresul cotidian, iar practicarea unui sport ne menține în formă, eliberează endorfinele și ne face mai fericiți, mai împliniți și, cel mai important, sănătoși. Chiar dacă este greu să renunți la confortul locuinței sau la căldura camerei în care ai intimitatea perfectă, sportul este o componentă importantă a vieții noastre, pentru că ne amintește că trăim. Sănătatea fizică este direct proporțională cu sănătatea mintală, așa cum susține proverbul latinesc *Mens sana in corpore sano.* Dacă am putea să ne detașăm de comoditatea tipică lumii contemporane și de confortul sporit al universului în care trăim, am descoperi necesitatea practicării unui sport, element definitoriu al unui stil de viață sănătos, care ne asigură o viață frumoasă, liniștită, fără greutăți. Sportul stă la baza mulțumirii de sine, ne dă încredere, optimism și ne face să vedem viața cu alți ochi, de om mulțumit și împlinit care are grijă de propria sănătate. Inima este un organ al corpului omenesc ce tânjește, de exemplu, după mișcarea care o face să pompeze mai mult sânge și să își arate capacitatea de a ne susține în existența noastră de-a lungul vieții. Indiferent ce regim am ține sau ce dietă sau cât de multă grijă am avea de noi, sportul rămâne elementul cel mai important în menținerea tonusului și al chefului de viață. Entuziasmul, vitalitatea, stima de sine, pofta de viață sunt generate de starea de spirit pe care o avem, dar și de capacitatea de a ne elibera de toate umorile prin sport, prin mișcarea fizică benefică tuturor. Nu suntem sportivi de performanță noi, oamenii obișnuiți, dar trebuie să recunoaștem că mișcarea fizică ne face bine, ne dă încredere și forță, provocând o mulțumire spirituală greu de egalat în alt mod. Toate studiile demonstrează că în secolul vitezei, asigurate, evident, prin dezvoltarea fără precedent a tehnologiei, omul a devenit un mic sedentar, o ființă pasivă, învățată să coordoneze totul printr-un buton sau printr-un singur click al mouse-ului. Poate că ar fi bine să ne gândim înainte de a ține un regim draconic, ce ne ajută să pierdem câteva grame, că mișcarea este cea care ne poate ajuta inclusiv în ceea ce privește combaterea obezității, ca să nu mai adaug starea de bine generată în plan mental. Puterea noastră de a schimba lumea se împiedică adesea de comoditatea din viața de zi cu zi, când preferăm statul la televizor și cornetul cu popcorn uitând, de fapt, că am fost creați pentru a ne bucura de viață, de frumusețea naturii, de prospețimea dimineților de mai sau de cântecul privighetorii ce se ascunde în pădurile umbroase. Sportul sau măcar mișcarea fizică ne poate revela frumusețea universului, creație perfectă a divinității, așa cum suntem și noi, oamenii, care uităm, adesea, să profităm de darurile existenței, doar pentru a ne ascunde în colțurile prăfuite ale casei noastre, în fața unui calculator ce ne fură dreptul la viață, oferindu-ne doar iluzia unei existențe dominate de lumina unui ecran inert, fără viață și sens. Pentru a recupera Grădina Raiului trebuie să învățăm să ne mișcăm în mijlocul naturii, pentru că un stil de viață sănătos ne oferă împlinirea totală și bucuria de a trăi corect și frumos. Orice sport dezvoltă nevoia de autodepășire, de victorie, ambiția, hotărârea și ne face mai sănătoși, mai plini de viață, mai fericiți. Sportul este soluția pentru o viață bună! Să nu uităm lucrul acesta, de câte ori ne cufundăm în fotoliul din fața televizorului, pentru că vom plăti scump pentru dependența de un sedentarism distructiv. Tinerețea este momentul în care ne pregătim pentru vremurile ce vor veni, iar sportul ne va ajuta mereu să amânăm decăderea în plan fizic și moral, pentru că ne oferă energia și frăgezimea necesare pentru a trăi sănătos.

Apariția pe lume a unei ființe umane este un dar al divinității, care ne oferă încă de la început șansa de a fi fericiți, de a avea parte de un periplu fără griji prin lume. De-a lungul timpului, însă ființa umană a căzut pradă unor tentații care i-au distrus echilibrul fizic, prin căderea în tentații periculoase, ce i-au adus plăceri de moment, dar i-au furat mulți ani din viață. Din nefericire, aceste plăceri fură momente prețioase din viața noastră, ne distrug visele și speranțele, afectându-i mereu și pe cei dragi nouă. Un stil de viață sănătos înseamnă, de cele mai multe ori, o viață fără griji, fără probleme imposibil de rezolvat. În jurul nostru vedem zilnic oameni care mănâncă nesănătos sau se îmbată în fumul de țigară sau în aburii alcoolului și descoperim dimensiunea dramatică a tentației care distruge, care pervertește trupul, distrugându-l treptat. Corpul ființei umane este o mașinărie perfectă, un angrenaj care , la naștere, merge asemenea unui ceas elvețian, dar, în timp, noi uităm să avem grijă de mecanismele interioare și cădem în capcana unor tentații fără precedent, care ne macină. În fumul de țigară stau diferite forme de cancer, în aburii lui Bachus stă ciroza, iar în mâncarea nesănătoasă se ascund numeroase maladii care ne amenință și ne apropie de finalul inevitabil. Totul stă sub semnul fericirii de moment, al bucuriei de a fi păcălit încă o dată destinul, dar acesta se răzbună mereu și ne ia fericirea în cele mai importante momente din viața noastră.

Fumatul dăunează grav sănătății - este un slogan pe care îl auzim în fiecare zi, dar mereu pachetul de țigări reprezintă o adevărată tentație pentru fiecare dintre cei care au ales o cale incorectă, aceea a distrugerii latente, iar dependența devine o adevărată maladie de care nu ne putem elibera decât cu maximă dificultate. Nimic nu este mai dificil decât să renunțăm la cufundarea în fumul de țigară, care se prelinge în rotocoale delicate din plămânii noștri unde lasă semne adânci, imposibil de vindecat vreodată. Ne amăgim că țigara ne face bine, ne calmează, anulează stresul, dar oare nu cumva ne distruge viața, ne face să ne pierdem libertatea prin dependența periculoasă care ne face prizonierii unei plăceri de moment, cu efecte imense asupra sănătății noastre. Torul pare simplu, ușor de realizat, dar nimic nu este mai dificil decât să intri în jocul acesta periculos și plăcut la început, al unui drog care ucide lent, dar sigur. De câte ori nu ne-am propus să uităm de țigările ambalate în pachete frumoase, dar nimic nu ne-a convins, iar mesajele de atenționare puse pe acestea nu ne afectează, ci ne fac să le ignorăm voit, ca și cum totul ar fi o joacă din care noi, oamenii, putem ieși victorioși. Totul are însă un final dramatic, pentru că nicotina, gudronul, monoxidul de carbon ne omoară lent, cu precizia unui torționar inteligent, aproape genial, aș zice eu. Fumatul pare plăcut până ajungem pe culoarele lungi ale spitalului unde medicii, în halate impecabile, dau din umeri fără a ne da mai mult de câteva luni de trăit. Totul este simplu până la acest moment dramatic, despre care avem impresia că nu ne-ar putea afecta pe niciunul dintre noi, dar realitatea se răzbună mereu. Poate ar fi bine să trăim frumos, să gustăm din plăcerile unei vieți liniștite, care ne pot aduce bucurii, uitând de obiceiul de a fuma, care devine dependență, deci ne îmbolnăvește fizic și spiritual.

Pentru a ieși din sfera viciilor, mă îndrept către un alt domeniu interesant, cel al gastronomiei, supusă unor obiceiuri care au istorie seculară. Românii mănâncă mult, iar idealul lor este gustul perfect, chiar dacă mâncarea nu este așa de sănătoasă, pentru că sunt adevărați gurmanzi care savurează ceea ce ingurgitează și trăiesc satisfacția împlinirii în acest sens. Nimic nu-i poate convinge pe români că fasolea cu cârnați sau sarmalele sunt mâncăruri mai puțin sănătoase, deci ar trebui consumate mai rar, pentru că plăcerea de a savura mâncarea tradițională a românilor depășește orice așteptare. Totuși, pe lângă aceste obiceiuri culinare tradiționale, asociate cu vin din belșug, au apărut obiceiurile occidentale, mult mai nesănătoase, care au generat alte boli. Adolescenții sunt atrași de mâncarea de tip fast-food, așadar hot-dogul, hamburgerul, chiar pizza au devenit baza alimentației celor mici, iar efectele dramatice pe care le au sunt greu de controlat. Obezitatea a devenit o constantă în rândul celor mici care adaugă la mâncărurile de mai sus multe dulciuri ce provoacă un dezechilibru fizic aproape imposibil de depășit, distrugând viața unor copii aflați la începutul vieții. Părinții, adulții în general, ar trebui să țină cont de ceea ce este nesănătos și să încerce să schimbe astfel de obiceiuri culinare ale copiilor, dar tentațiile societății sunt prea mari pentru a-i putea determina pe cei mici să accepte o astfel de atitudine. Din acest motiv frustrările generează conflicte greu de depășit.

Așadar, societatea actuală oferă multiple posibilități de relaxare fiecărui individ de pe acest pământ, doar că unele dintre obiceiurile pe care le adoptăm pot să ne distrugă fizic, cu reverberații majore în plan spiritual. Bolile fizice macină sufletul, ne distrug speranțele și visele, de aceea ar trebui să ne repetăm constant că noi suntem creația divinității, suntem un amestec interesant de „pulbere de stea„ și țărână, dar amintim de spațiul sacru spre care tindem mereu. Viața este cel mai important cadou pe care l-am primit, iar felul în care o trăim este produsul alegerilor noastre. Un stil de viață sănătos ne face mai fericiți, mai împliniți și mai mulțumiți. Oare este așa de greu să uităm de tentațiile periculoase, pentru a savura viața în esența ei, pentru a trăi cu intensitate fiecare minut al existenței noastre telurice? Nu! Este doar alegerea noastră! Mai ales că omul poate să depășească aceste momente dificile, poate să își asume postura de semizeu, de ființă care ascunde în ea suflarea perfecțiunii! Sănătatea rămâne cel mai de preț dar, iar fericirea începe de aici! Să fim fericiți așadar! Să ne bucurăm de viață și de puritatea ei!

STILUL TĂU DE VIAȚĂ ESTE IMPUS DE UN ȘABLON

Eleva Țurcanu Ana-Maria, Clasa a XI-a
Profesor coordonator Foca Gabriela
Liceul Teoretic ”Al. I. Cuza”, Iași

Ce înseamnă un stil de viață sănătos?

Mereu se impune un anumit tipar, toți trebuie să urmăm o anumită dietă, trebuie sa facem aceleași exerciții pentru a confirma altcineva că ești o persoană sănătoasă. De aceea majoritatea cred că un stil de viață sănătos se rezumă doar la sport si mâncatul fructelor și legumelor. Se neglijează mare parte din cele mai importante aspecte ce țin de un stil de viață sănătos.

Ce se întâmplă cu tutunul? cu alcoolul? Cu ce te ajută fructele și sportul, dacă alcoolul este vital pentru tine? De ce ai pierde zece minute pentru a fuma o țigară? Mediul în care îți petreci mare parte din timp este plin de mucegai, de fum de la țigări și praf. Sunt multe apecte de luat în calcul.

Organismul tău trebuie să-ți fie și cel mai bun prieten. Nu e nevoie de o altă persoană care să aibă grijă de tine când o poți face tu singur. Poți singur să ții cont de ceea ce mănânci, de cât sport faci și ce tip de exerciții poți executa, să menții ordine în jurul tău. Atitudinea pozitivă și optimismul îți mențin psihhicul sănătos, programul tău de odihnă contează. De ce să dormi 8 ore? Pentru că așa se presupune că ar fi sănătos, dar dacă tu te simți mult mai bine după 6 ore de somn, nu ar trebui sa îți impună nimeni nimic.

Stresul este cel mai mare dușman al omului când vine vorba de sănătate. Conform definiției, stresul este un sindrom de adaptare la agresiunile mediului. Stresul cronic face ca hormonii stresului să fie eliberați în exces. Iar cu acest exces hormonal prin corp, poți opri cu foarte mare greutate ceea ce s-a declanșat. Ca urmare, sistemul tău are de suferit. Stresul declanșează și inflamația în organism, ducând la tensiune ridicată și la o rezistență foarte redusă în ceea ce privește bolile. Corpul tău începe să se simtă din ce în ce mai obosit, începi să te simți din ce în ce mai obosită fizic și emotional.

BENEFICIILE SEMINȚELOR

Eleva Brahuţă Mihaela-Gabriela, Clasa a X-a
Coordonator Carp Ionela-Adriana
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

Omul parcă a uitat să mai consume seminţe, din păcate! Sunt **depozite nutritive, bogate în fibre alimentare, grăsimi sănătoase, vitamine, minerale şi antioxidanţi.** Şi nu mă refer doar la seminţele de floarea soarelui. Când zicem ,, seminţe,, imediat ne gândim la punga de seminţe de floarea soarelui prăjite, în coajă, pe care să le spargem eventual pe o bancă afară. Dimineaţa găsim covoraşe, covoraşe de seminţe. Mi se pare revoltător!

Sunt atât de hrănitoare seminţele de floarea soarelui, în special dacă le mâncăm crude, decojite (pentru a ne proteja smalţul dinţilor şi, evident, pentru a nu mai face covoraşe, covoraşe – căci acel cornet de hârtie pe care ne-a învăţat domnul învăţător în clasa I l-am şters complet din memorie. Deeh, aşa-i românul nostru…. deocamdată!)

Există mai multe tipuri de seminţe din care poţi alege şi sunt uşor de adăugat la o varietate largă de feluri de mâncare, furnizând un plus de aromă, nutriţie şi sănătate.

Seminţe de susan

Seminţele de susan nu sunt bune doar la chiflele de hamburgeri. Foarte populare în bucătăria asiatică, seminţele de susan dau mâncării "un gust delicat de alune". De asemenea, sunt folosite pentru a face pastă de susan sau tahini, un produs specific bucătăriei arăbeşti şi cel mai adesea este consumată întinsă pe pâine.

Înlocuieşte foarte bine untul, margarina sau untul de arahide. Aceste seminţe energetice **au un conţinut important de calciu, fier, magneziu, fosfor, zinc, vitamina B şi de fibre.**

Datorită antioxidanţilor săi, se pare, că uleiul de susan poate ajuta la reducerea inflamaţiei şi îmbunătăţeşte sănătatea cerebrală.

Cum să le mănânci: Adaugă seminţele la salate sau presară-le pe pâine şi peste legumele înăbuşite. De asemenea, poţi încerca să foloseşti tahini în locul maionezei.

Seminţe de dovleac

Planta de dovleac, împreună cu seminţele sale, a fost folosită în medicina tradiţională din mai multe ţări, inclusiv India şi Mexic. Seminţele de dovleac promovează o sănătate bună a prostatei, **au proprietăţi anti-inflamatorii şi reduc colesterolul**.

Uşor dulci şi crocante, cu o textură masticabilă, seminţele de dovleac au mai puţine grăsimi şi furnizează organismului **minerale esenţiale, precum fierul, magneziul şi potasiul**.

Seminţele de dovleac conţin şi compuşi protectivi numiţi fitosteroli, care contribuie la sănătatea prostatei şi a inimii. Deşi pot fi găsite pe tot parcursul anului, acestea sunt cele mai proaspete toamna, când este şi sezonul dovleacului.

Cum să le mănânci: Seminţele pot fi adăugate la salate şi cereale, sau la orice alte bunătăţi coapte. Foarte mulţi dintre noi le mâncăm coapte la cuptor ca şi o gustare delicioasă şi nutritivă.

Seminţe de floarea-soarelui

Mici, dar puternice, seminţele de floarea-soarelui sunt o sursă excelentă de proteine, fier, acid folic, zinc, fibre şi vitamina E. De fapt, seminţele de floarea-soarelui **sunt cea mai bună sursă alimentară integrală de vitamina E**, o substanţă nutritivă care poate încetini efectele îmbătrânirii, stimulează sistemul imunitar şi previne bolile cardiovasculare.

De asemenea, acestea **au de patru ori mai mulţi antioxidanţi** decât fructele de pădure, nuci şi alune, îmbunătăţind imunitatea şi diminuând presiunea arterială şi nivelul colesterolului.

Cum să le mănânci: Amestecă seminţele în salate, în legume sotate, aşează-le ca şi garnitură pentru a da mâncării o senzaţie crocantă sau adaugă-le direct în pâine şi în prăjituri pentru un plus nutritiv.

Seminţe de in

Cultivate în Babilon înainte de anul 3000 î.Hr, seminţele de in sunt cunoscute ca având şi beneficii medicale. Studiile recente au arătat că aceste seminţe **bogate în acizi graşi omega-3, fibră şi lignani,** pot ajuta la reducerea grăsimii de pe abdomen şi a riscului dezvoltării afecţiunilor cardiace, a cancerului, accidentelor vasculare şi a diabetului.

Seminţele de in sunt disponibile pe scară largă în produse precum napolitane, îngheţată sau cereale. Atunci când seminţele sunt adăugate la mâncare este mai bine ca acestea să fie consumate în forma lor originală pentru **o absorbţie mai bună a substanţelor nutritive.**

Cum să le mănânci: Amestecă câteva linguriţe de seminţe de in în supe, cereale, piureuri sau iaurt. Seminţele de in pot înlocui o parte din făină la produsele de patiserie sau pot fi adăugate la sosuri si salate.

Seminţe de cânepă

Seminţele de cânepă devin din ce în ce mai populare pe rafturile magazinelor alimentare, ele putând fi găsite în orice, de la dressinguri pentru salată şi până la deserturi, fiind promovate pentru beneficiile lor nutriţionale şi de gust.

Seminţele în versiunea lor decorticată sunt uşor de mestecat şi au un gust asemănător cu cel al nucilor de pin sau a seminţelor de floarea-soarelui. Seminţele de cânepă reprezintă **o sursă excelentă de acizi graşi esenţiali şi conţin toţi cei nouă aminoacizi esenţiali,** ceea ce le transformă într-o **sursă completă de proteine**. În plus, proteinele din seminţele de cânepă sunt foarte uşor de digerat.

Cum să le mănânci: Adaugă seminţe de cânepă la salate sau cereale, la produsele de patiserie, prăjeşte-le la cuptor cu condimente sau presară-le peste o mâncare de paste, pentru a oferi o textură gustoasă.

Seminţe chia

Chia provine de la o plantă deşertică din Mexic numită Salvia hispanica şi **este bogată în acizi graşi omega-3, carbohidraţi, proteine, fibre, antioxidanţi şi calciu.** Aceste seminţe micuţe, negre şi albe, au fost folosite cu mult timp în urmă de azteci şi mayaşi pentru a creşte nivelul energiei.

Deoarece au o aromă de alune uşoară, seminţele chia pot fi adăugate la o varietate de alimente şi băuturi.

Cum să le mănânci: Presară-le peste cereale, suc, salată, orez sau alte alimente gătite, pentru un plus de nutriţie şi aromă.

Bibliografie:

http://www.cookinglight.com/eating-smart/nutrition-101/seed-nutrition-00412000076366/

„UN MĂR PE ZI ŢINE DOCTORUL LA DISTANŢĂ!”

Elev Martin Ionuţ-Eduard, Clasa a IX-a
Coordonator Carp Ionela-Adriana
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

Pornind de la începuturile lumii, când mărul era „de neatins”, fiind un simbol al cunoaşterii, al binelui şi al răului, şi până la basmele în care era considerat a fi fructul de aur, mărul şi-a câştigat faima printre locuitorii din întreaga lume, fiind astăzi unul dintre cele mai consumate şi mai apreciate fructe.

Dar poveştile în care „joacă” nu sunt singurul motiv pentru a te bucura de acest fruct. Merele joacă un rol important şi în cadrul alimentaţiei sănătoase, fiind pline de antioxidanţi şi vitamine benefice pentru organism.

Cât adevăr există în proverbul „Un măr pe zi ţine doctorul la distanţă”?

Un măr pe zi ţine doctorul departe. Copil fiind, ai auzit probabil de multe ori această vorbă. Dacă ai studiat engleza de mic, e foarte probabil să fi auzit o variantă şi mai amuzantă a acestui (să-i spunem) proverb: "An apple a day keeps the doctor away, an onion a day keeps everybody away". ("Un măr pe zi ţine doctorul departe, o ceapă pe zi îi ţine pe toţi departe.")

In calitate de adult, e la fel de probabil să auzi şi mai des îndemnele din mass-media care te încurajează să consumi fructe şi legume în fiecare zi, pentru a-ţi menţine sănătatea la un nivel optim. Cât de mult crezi în aceste sfaturi sau abilităţi ale fructelor şi legumelor de a te menţine sănătos?

Zicala „**un măr pe zi ţine doctorul la distanţă**”, nu este tocmai recomandarea unui medic. Această sintagmă a fost iniţial un slogan de marketing lansat de americani la începutul anilor ’20, pentru a-i ajuta pe producătorii de fructe din acea perioadă. Atunci, merele erau folosite la cu precădere la producerea cidrului, o băutură care are un conţinut de alcool foarte scăzut, obţinută prin fermentarea acestor fructe. În vremea Prohibiţiei, din SUA, băutura a fost interzisă, iar producătorii de mere riscau să rămână cu tone de fructe nevândute. Astfel, specialiştii din domeniul marketingului s-au gândit să promoveze acest fruct ca fiind sănătos dacă este mâncat ca atare, mai scrie cotidianul britanic.

Dar dincolo de rădăcinile acestei zicale, mărul este o sursă importantă de fibre, nutrient responsabil de echilibrarea nivelului de glicemie din sânge, datorită faptului că împiedică trecerea rapidă a glucozei din tubul digestiv în sânge. Experţii de la Departamentul de Sănătate din Marea Britanie recomandă adulţilor să includă în dieta zilnică 18 grame de fibre. Un măr de dimensiune medie asigură organismului 3 grame de fibre.

Studiile despre mere arată că acest fruct este benefic şi pentru scăderea nivelului de colesterol „rău” din organism. Specialiştii ne recomandă să mâncăm două mere pe zi pentru a ţine sub control nivelul colesterolului din sânge.

Jurnaliştii de la Daily Mail au analizat mai multe principii alimentare pentru a vedea care sunt beneficiile de care organismul uman le poate obţine dacă o persoană respectă aceste reguli.

Mai jos puteţi citi despre cât adevăr există în proverbul „un măr pe zi ţine doctorul la distană” şi care este cel mai sănătos mic dejun.

Care este cel mai sănătos mic dejun este o întrebare la care medicii nu pot răspune cu exactitate. Din punctul de vedere al unora, bolul de lapte cu cereale pare să fie cea mai sănătoasă primă masă a zilei, deoarece este o sursă bogată de carbohidraţi şi astfel organismul primeşte doza de energie pentru întreaga zi. Dacă optaţi pentru această variantă, atenţie la conţinutul de zahăr pe care cerealele îl conţin. Cel mai bine este să optaţi pentru cereale

integrale. Evitaţi sortimetele care conţin glazură de ciocolată, lapte sau alte arome de fructe, deoarece acestea au un conţinut ridicat de zahăr.

O altă variantă constă într-un mic dejun tipic englezesc, care este compus dintre-o felie de pâine prăjită, un ou ochi, şuncă prăjită şi cârnaţi prăjiţi şi ei. În plus, de la micul dejun englezesc nu trebuie să lipsească ceaşca de ceai sau de cafea, în funcţie de preferinţă.

Un mare avantaj al acestei variante de mic dejun este că este săţios şi ţine la distanţă senzaţia de foame pe o perioadă lungă de timp. Este bogat în proteine şi carbohidraţi, dar dacă vom analiza cantitatea calorică vom constatate că organismul şi-a primit o mare parte din doza zilnică recomandată de kilocalorii.

Croissanturile servite alături de un pahar de lapte sunt micul dejun ideal atunci când ne grăbim să ajungem la muncă. Un avantaj al acestei variante este că se poate servi din mers. Problema însă apare din cauza conţinutului ridicat de grăsimi „rele", des întâlnite în preparatele de patiserie.

Cinci porţii de fructe şi legume îţi asigură aportul zilnic de vitamine şi minerale.

Oricât de importante sunt fructele şi legumele pentru organismul uman, doar o treime dintre persoane respectă această recomandare a medicilor.

Un studiu realizat în 2011 şi publicat în Jurnalul European de Cardiologie arată că persoanele care mănâncă opt porţii de fructe şi legume pe zi prezintă un risc cu 22% mai mic de a suferi de o boală de inimă, spre deosebire de cei care mănâncă doar trei porţii de fructe şi legume.

Bibliografie:

http://www.doctor.info.ro/un_mar_pe_zi_te_face_mai_sanatos_si_fericit.html#ixzz4hDs21zTg

PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Cocia Bianca Elena, Clasa a X-a
Profesor coordonator Cîrlan Simina
Liceul Tehnologic Vlădeni

Familia este unul din cei mai importanți factori care țin de educația copilului alături de școală, prin încurajarea unor atitudini sănătoase și obiceiuri la copii și tineri, prin promovarea în rândul elevilor a unui stil de viaţă sănătos şi activ. Fiecare părinte are stilul său propriu în educația copilului și în modul în care formează o relație cu acesta. Pentru a avea o sănătate mintală bună, părinții trebuie să încurajeze mereu copiii, pentru a le da încredere în ei înșiși, pentru ca aceștia să aibă o viziune pozitivă asupra vieții și să implementeaze în conștiința copiilor noțiunile de responsabilitate, eficiență, implicare etc.

ACTIVITATEA FIZICĂ – activitatea fizică, mișcarea practicată încă de la cele mai mici vârste ajută la construirea unui corp sănătos. Există perioade diferite în viață, situații când oamenii nu mai pot face activitatea fizică pe care o desfășurau, dar chiar și atunci e bine ca activitățile fizice să fie adaptate vârstei. Exercițiile fizice cresc metabolismul, contribuie la scăderea greutății corpului, tonifică musculatura, contribuie la normalizarea tensiunii arteriale și a metabolismului grăsimilor.

SOMNUL ȘI ODIHNA - somnul este un proces activ în care ne refacem după oboseala fizică și psihică. Somnul este esențial pentru viață – asigură refacerea fizică și psihică prin respectarea alternanței somn – veghe. Privarea de somn a organismului, pe perioade mai lungi, determină modificări comportamentale (decizii greșite, iritabilitate, insomnie, sindrom de oboseală cronică, letargie și oboseală, depresie, suicid s.a.).

MÂINI ȘI CORP CURATE- mâinile sunt casa a mii de bacterii și viruși care pot cauza infecții, cum ar fi streptococi sau gripă. Prevenirea răspândirii infecțiilor începe cu o bună igienă. Cel mai important lucru pe care îl putem face pentru a a evita îmbolnăvirea și răspândirea bolii la alte persoane este să ne curățăm mâinile. Spălarea mâinilor și utilizarea dezinfectanților, pot să ne protejeze sănătatea și să prevină răspândirea unei infecții. Copiii ar trebui să se spele pe dinți de două ori pe zi - după micul dejun și înainte de a merge la culcare.

APA – este un element vital în nutriția organismului, deși nu furnizează organismului nici energie, nici vitamine. Din punct de vedere al urgenței, nevoia de apă a organismului se situează imediat dupa nevoia de oxigen.

AERUL- putem supraviețui mai multe săptămâni fără mâncare, câteva zile fără apă, dar doar câteva minute fără aer. Un secret al sănătății și longevității este să facem exerciții de respirație, ținându-ne respirația din când în

când. Astfel, schimbul de gaze din sânge este mai bun şi există mai mult dioxid de carbon necesar metabolismului celular. Îmbătrânirea poate fi încetinită respirând corect.

ALIMENTAȚIA SĂNĂTOASĂ - obiceiurile alimentare determină sănătatea, dar şi starea noastră fizică. Pentru a menține o viață sănătoasă, avem nevoie de obiceiuri alimentare sănătoase. Având o dietă echilibrată ne va ajuta să ne menţineţim greutatea ideală şi va reduce riscul de boli cronice. Copii vor imita obiceiurile alimentare ale părinților şi vor învăța să mănânce alimentele pe care aceştia le oferă.

Pentru o viaţă mai bună ar trebui să:

- mănâncăm totdeauna un mic dejun sănătos;
- să luăm mese mici şi dese pe toată durata zilei pentru a combate căderile de energie şi pofta de gustări dulci;
- să mâncăm la gustare fructe, legume şi mici porţii de proteine (alune nesărate, iaurt, brânză);
- să ne schimbăm opţiunile alimentare adoptând o alimentaţie echilibrată şi sănătoasă;
- să mâncăm la ore fixe, pe cât posibil;
- să reducem aportul de zahăr, grăsimi săturate şi sare din alimentaţie;
- să ne asigurăm un aport regulat de lichide pentru a rămâne hidratați.

CONCLUZII:

Sănătatea este fără doar şi poate, bunul nostru cel mai de preţ, ce stă în puterea noastră să putem contribui la o viaţă mai bună, iar acest lucru poate fi realizat dacă noi înşine conştientizăm importanţa educaţiei şi îi acordăm sănătăţii locul cuvenit, fiind noi înşine un exemplu pozitiv.

INTERVIU CU … MINE, SAU, CUM AM DEVENIT SPORTIV

Elev Radu Marian - Daniel
Profesor coordonator Gavriloaiei Doina – Iuliana
Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații „Gheorghe Mârzescu”, Iași

La vârsta la care fetele încă mai caută păpuși iar băieții se laudă cu ultimile mașinuțe achiziționate, după ce am învățat tabla înmulțirii și începusem să citesc cursiv, adică, înainte de a împlini nouă ani, am descoperit …*sportul*. Impropriu spus „am descoperit”… Părinții mei s-au gândit să mă determine să-mi consum energia prin mișcare.

Unchiul meu, fost sportiv de performanță, în prezent antrenor de scrimă, m-a chemat să asist la un antrenament. Sunetul lamelor în timpul loviturilor, viteza și precizia de mișcare a sportivilor, forța cu care aceștia mânuiau săbiile, m-au fascinat. Mi-am dat seama că *vreau și eu*. Mă vedeam un erou de poveste. Eram altfel decât băieții care băteau mingea în spatele blocului.

În curând am început să povestesc tuturor despre trăile din timpul antrenamentelor. Cei mai mici mă întrebau: „Ce-i aia… scrimă?” Ce să zic, îmi plăcea ceea ce făceam la sală dar și cum eram privit de cei din jur. Cu timpul am ajuns să înțeleg importanța și frumusețea acestui sport. *Antrenamentele au intrat firesc în viața mea*, au devenit *parte din viața mea*.

Au urmat opt ani în care am practicat acest sport. Am participat la numeroase concursuri de sală, cupe naționale și cupe internaționale, campionate naționale și internaționale, circuite europene și mondiale. Opt ani în care după munca de la antrenamente m-am bucurat de reușite sau, am simțit gustul eșecului. Cel mai dificil moment prin care am trecut a fost atunci când m-am accidentat și riscam să nu mai pot practica acest sport. Dar, a trecut. Îmi amintesc cu drag de cantonamentele în care am trăit cele mai frumoase momente din viața de sportiv.

Acum mă concentraz pe studiile școlare. Vreau ca viața de sportiv să nu-mi afecteze evoluția profesională. Voi continua să practic sport pentru sănătatea și dezvoltarea mea. Poate voi reveni la sportul de performanță. Un

lucru îmi este clar: scrima m-a ajutat să găsesc calea spre o lume mai bună. Experiența acumulată mă ajută să găsesc resurse în momentele dificile.

N-am povestit de premii și trofee? Cui ar folosi? Sportul se practică nu se povestește. Câștigă doar cel care se implică.

SĂNĂTATEA ARE ŞI UN STROP DE VOINŢĂ

Eleva Fonoca-Laslău Claudia, Clasa a XI-a
Profesor coordinator Domunti Loredana-Mihaela
Colegiul Național ”Costache Negri”, Tg. Ocna, Bacău

Ca să avem o sănătate bună și un trup frumos, nu ne trebuie neapărat diete elaborate și programe sofisticate de sport. E suficient să adoptăm un stil de viață echilibrat în care să respectăm câteva principii de bază. Dintre regulile de bază ce trebuie urmate pentru adoptarea unui stil de viață sănătos amintim:

1. Începe ziua cu apă!
2. Trei mese și două gustări
3. În ecuația sănătății intră și gândirea pozitivă.

După părerea mea, cel mai important factor în abordarea unui stil de viață sănătos îl constituie voința. Fără aceasta nimic nu ar fi posibil. În primul rând, regulile de bază enumerate mai sus necesită a fi aprofundate și înțelese de fiecare persoană.

1. Apa dimineața accelerează metabolismul și ajută în procesul de slăbire:500ml de apă pe stomacul gol poate însemna o accelerare a metabolismului de până la 25%. Aceasta conduce la o mai ușoară ardere a găsimilor.Accelerarea metabolismului este demarată la aproximativ 10 minute după consumul de apă și este maximă la 30-40 minute.De asemenea, se contribuie astfel și la un aport zilnic suplimentar de apă, iar unele studii susțin faptul că 1.5l de apă suplimentară pe zi înseamnă aproximativ 18.000 calorii arse în plus pe an, adică aproape 2.5kg. Fără niciun alt tip de efort.Apa dimineața rehidratează organismul și accelerează detoxifierea. În cursul nopții, timp de 7-8 ore, oraganismul nu este hidratat, iar dimineața se resimte. Mai mult, în timpul somnului se restabilește echilibrul hormonal, iar organismul se străduiește să elimine toxinele acumulate odată cu trezirea.Un pahar de apă dimineața ameliorează problemele digestive și gastrita. În cazul constipației, obiceiul de a bea apă pe stomacul gol va regla tranzitul și va contribui semnificativ la purificarea colonului. În plus, este foarte benefic pentru reglarea glicemiei, ameliorarea gastritei și funcționarea optimă a rinichilor.

Consumul de apă dimineața accelerează regenerarea celulelor musculare şi sanguine, crește gradul de oxigenare al organismului și întinerește pielea, combătând eficient efectele negative ale mediului toxic și ale îmbătrânirii celulare și oferă suplețe și strălucire.

2.Cele trei mese sunt: micul dejun, prânzul şi cina. Micul dejun trebuie să fie cam de 400 de calorii, fiind prima masă în ziua respectivă. Un mic dejun sănătos se compune din cereale integrale precum fulgi de ovăz, secară sau porumb, proteine cu conţinut redus de grăsimi, respectiv şuncă de pui sau curcan, somon afumat, albuş de ou, seminţe şi nuci, lactate degresate, fructe şi legume. Prânzul este a doua masă importantă a zilei şi adesea cea mai bogată caloric, asigurând între 400 şi 700 de kilocalorii: este indicat să consumăm proteine cu valoare înaltă ca de exemplu peşte sau fructe de mare, carne de curcan sau de pui, carne de vită sau de porc (dar nu mai des de 3-4 ori pe lună), legume – brocoli, conopidă, cartofi, morcovi, fasole verde, mazăre, spanac, varză, dovlecel, sub formă de salate, supe, ciorbe sau creme de legume. O cină sănătoasă înseamnă o cină care adună toate vitaminele și mineralele în farfurie, și care nu exagerează în grăsimi, carbohidrați, sare. În plus, cantitățile pe care ni le așezăm pe farfurie în prag de seară, înainte de culcare, nu trebuie nici ele neglijate. Carbohidrații și proteinele nu trebuie să depășească

însumat 200 de grame. Pe de altă parte, legumele, mai ales dacă sunt consumate crude, pot fi servite în orice cantitate.

3. Gândirea pozitivă este şi va fi un instrument prin care oamenii îşi pot atinge măreţia, obiectivele sau succesul. Cum să fim pozitivi?

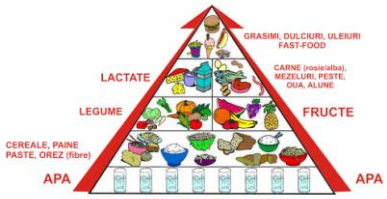
- ne antrenăm să vedem partea plină a paharului, zi de zi, pas cu pas, cât mai des , renunţăm la frica şi teama de schimbare , începem să avem mai multă încredere în forţele proprii ,începem

să avem încredere că orice ni se întâmplă, ne ajută să devenim mai conştienţi de consecinţele deciziilor pe termen lung , îmbunătăţim doar ceea ce ne stă în putere să îmbunătăţim (şi acceptăm ceea ce nu se poate schimba) , acţionăm ca să ne simţim mai bine, doar aşa gândirea pozitivă face minuni , eliminăm discuţiile negative şi evităm folosirea cuvintelor cu tentă negativă .

Ca exemplu: aceste reguli de bază pot fi aplicate în orice moment în care culminează dorinţa de a face o schimbare în ritmul de viaţă deja existent. Nu ne putem aştepta la o schimbare majoră în viaţa noastră dacă nu suntem dispuşi să sacrificăm ceea ce înainte ne dădea impresia unui stil de viaţă sănătos.

În al doilea rând, fiecare dintre noi îşi doreşte să abordeze un stil de viaţă sănătos , dar acesta presupune efort si anumite sacrificii. Printre acestea se numără: renunţarea la un viciu(de exemplu:fumatul), evitarea sedentarismului, a gândirii negativiste, eliminarea alimentelor procesate din mesele noastre zilnice (ca exemple:mâncarea fast-food şi chipsurile) şi nu în ultimul rând practicarea oricărui tip de sport. După cum afirma Anca Tene, specialistul în nutriţie şi stil de viaţă sănătos, pentru Adevărul: "Viaţa spirituală şi gândirea pozitivă intră şi ele în ecuaţia sănătăţii. Elimină gândurile pline de furie, ranchiună, ură, invidie, gelozie, teamă, ruşine, vină, zgârcenie etc. Poţi face asta citind cărţi de dezvoltare personală, făcând meditaţie, practicând yoga, tai chi, rugăciunea sau orice practică spirituală îţi place şi cu care simţi că rezonezi. Este o regulă extrem de importantă în faţa căreia precedentele reguli îşi pierd valoarea. Hrăneşte prima data partea cea mai importantă a corpului tău, mintea, dar şi sufletul, iar celelalte vor veni de la sine." De exemplu: absenţa determinării nu poate fi trăsătura unui individ ce îşi doreşte să „atingă" acest stil de viaţă sănătos, cu atât mai mult lipsa efortului din partea acestuia.

În concluzie, putem realiza tot ce ne dorim atât timp cât avem o minte sănătoasă şi un corp sănătos, urmând regulile de bază şi având un strop de voinţă!



PIRAMIDA STANDARD A ALIMENTELOR
IN FUNCTIE DE IMPORTANTA

SUFLETUL ÎL CULTIVĂM PRIN LECTURĂ, IAR FIZICUL – PRIN SPORT

Eleva Cazacu Camelia, Clasa a XI-a A
Professor coordonator Ojog Angela
IPLT "Gheorghe Asachi", Chişinău, Republica Moldova

Un mod de viaţă sănătos nu reprezintă nicidecum o utopie în zilele noastre, ci din contra, există o regulă de aur ce deschide uşile spre comoara sănătăţii trupeşti şi spiritual, a echilibrului şi a armoniei. În opinia mea, cei ce pot servi drept sursă de inspiraţie sunt japonezii- deţinătorii cheii spre un mod de viaţă longeviv. Credinţa lor constă în faptul că menţinerea sănătăţii este precum un scaun cu trei picioare la bază, iar dacă unul cade- scaunul se prăbuşeşte. Aceste „picioare" sunt regula celor trei „A": **a**limentaţia, **a**ctivitatea fizică şi **a**rmonia. Care sunt secretele-cheie ale poporului japonez ? Nu este vorba de poţiuni magice sau siropuri miraculoase ascunse în pământurile Ţării Soarelui Răsare, ci de o filosofie simplă în esenţă.

Alimentaţia sănătoasă la japonezi este un adevărat cult. Pentru ei peştele, ceaiul verde, orezul şi soia nu lipsesc din dietă. Rezultatul constă în faptul că speranţa de viaţă la naştere a bărbaţilor este de până la 78 de ani, iar a femeilor depăşeşte vârsta de 85de ani. Impresionant este că problema obezităţii este redusă la maxim, cu excepţia luptătorilor sumotori, ce au nevoie de o masă ponderală mare pentru a deveni cu adevărat unii din cei mai mari supercampioni din lume. Totodată, în arhipelagul din Oceanul Pacific persoanele în vârstă sunt tratate cu multă grijă

și respect, fiind venerate de generațiile mai tinere. Inspirați de grecul filosof Hipocrate, japonezii văd hrana sănătoasă drept medicament pentru boli și încetinitor al procesului de îmbătrânire.

Activitatea fizică pentru japonezi are o magie aparte, căci ei găsesc cum să facă un efort fizic în orice circumstanțe de timp și spațiu. Doctorul Shiceaki Hinohara, originar din Japonia a început să publice cărți la 75 de ani. La vârsta onorabilă de 105, acest om respectabil are peste 15 cărți publicate. El consideră că activitatea fizică poate fi definită și prin urcarea scărilor în loc de utilizarea ascensorului, amânarea ieșirii la pensie atâta timp cât faci ceea ce îți place. Adevărul este că fiecare individ este unic și are nevoie de un tratament personalizat. Unii se pot vindeca cu ajutorul artei sau a lecturii. Mulți dintre japonezi sunt pasionați de *tai chi*- artă marțială de origine chineză ce folosește în armonie atât respirația profundă cât și mișcările lente, elastice. Este demonstrat că *tai chi* amelioreaza echilibrul corpului în timpul mersului și bunăstarea minții.

Armonia sufletească este conferită de hrana spirituală cum ar fi muzica, lectura, meditația. Pentru cultura japoneză ea nu este nicidecum mai puțin importantă decât celelalte două. Acest popor are numeroși termeni care te invită să reflectezi asupra lucrurilor cu mult mai multă profunzime și clarviziune. Printre acești termeni putem enumera:

1. Kintsukuroi – vindecarea rănilor inimii și corpului prin intermediul aurului. El reprezintă un obicei japonez ce datează de câteva secole- atunci când un vas se strică, japonezii toarnă între crăpături aur topit și prin acest mod insolit vasul devine mai valoros. Această tradiție poate fi interpretată drept o metaforă despre viață, și anume transformarea suferinței sufletești și a oboselii trupului în artă.
2. Wabi-Sabi – frumusețea constă în imperfecțiuni. Acest concept ne îndeamnă să acceptăm neajunsurile corpului nostru și să nu căutăm idealul încercând să pierdem kilograme în cazul în care corpul nostru e deja sănătos, ci din contra, să ne facem remarcați printr-o frumusețe imperfectă, dar sănătoasă.
3. Ikigai – rațiunea de a fi și de a tinde spre mai bine. Japonezii consideră că fiecare trebuie să aibă un ikigai, un talisman către succes. El nu este altceva decat scopul în viață , visul ce îți oferă forța și energia spre a-ți perfecționa corpul și sufletul.

Din experiența personală pot spune că tatăl meu se ocupă de *aikido, o artă marțială japoneză.* În traducere ea înseamnă „calea armonizării energiei" și într-adevăr acesta a reușit să găsească un echilibru în orice face și l-a mobilizat să ducă un mod de viață sănătos și placid. De aceea, îndemn cititorii să adopte și ei, cel puțin, un obicei al acestui popor în care sănătatea a devenit o artă.

SĂNĂTATEA – SECRETUL FERICIRII

Eleva Palanciuc Alexandra, Clasa a XI-a A
Professor coordonator Ojog Angela
IPLT "Gheorghe Asachi", Chișinău, Republica Moldova

Sănătatea este un dar neprețuit pe care îl oferă natura omului, fără sănătate este foarte greu de a face viața interesantă și fericită, dar foarte des uităm că de pierdut este ușor, dar de a o recăpăta este dificil. Democrit afirma : *„Oamenii se roagă zeilor să le dea sănătate, fără să ştie că stă în puterea lor s-o menţină şi că, luptând împotriva ei prin lipsa de măsură, o trădează prin goana lor după plăceri"*. Promovarea modului sănătos de viață nu se limitează doar la propagandă sau la anumite forme de activități medico-sociale. Modul sănătos de viață este determinat de toate aspectele și manifestările societății. Pentru consolidarea modului sănătos de viață este necesară concentrarea eforturilor asupra depășirii factorilor de risc a diferitor boli, luptei cu alcoolismul, fumatul, alimentarea neraţională, relaţiile conflictuale.

Factorul esenţial ce determină sănătatea omului, constituie modul lui de viață. În această noțiune intră regimul corect de muncă, odihna, alimentarea rațională, menținerea la nivel cuvenit a activităţii fizice, călirea, respectarea regulilor de igienă individuală, renunţarea la deprinderile cotidiene dăunătoare.

Odată cu apariţia pe lume a indivizilor, începe o continuă adaptare şi acomodare la modul de viaţă, însă nu întotdeauna se implimentează unele concepte ce pot fi urmate şi dezvoltate, căci dacă din copilărie, copiii ar fi învăţat cum să se alimenteze, să-şi păstreze igiena, să facă gimnastică; atunci totul ar fi mult mai simplu odată cu înaintarea în vârstă. Sănătatea omului se formează sub influenţa factorilor interdependenţi naturali şi social-economici. Aceştia sunt aerul, apa, solul, factorii climaterici, precum şi condiţiile de muncă, alimentare, de trai etc. Însă unul dintre principalii factori, este educația, pe care mulți dintre noi o pot obține atât de la părinți, cât și prin autoeducare: literatură, operă, teatru, care influențează asupra psihicii și gândirii noastre. Investirea în propriul organism mereu duce la autodezvoltare, câteodată chiar și la depășirea anumitor limite, dezvoltarea nemaipomenită a efortului fizic și a celui mental.

Toate acestea trebuie sa fie instruite în perioada copilăriei, începînd cu etapa școlară și terminând cu maturitatea. După părerea mea, formarea unei generații sănatoase trebuie susținută la nivel de lege prin interzicerea vânzării de tutun şi băuturi alcoolice minorilor; interzicerea reclamei care se face în mijloacele mass-media, produselor de tutun, alcool; etichetarea adecvată a produselor alimentare; obligativitatea purtării centurilor de siguranţă de către persoanele care circulă în autoturisme, obligativitatea purtării de cască în cazul motocicliştilor, desigur ca toate acestea sunt menționate, însă nu sunt respectate de populație din cauza neglijenței. O generație sănătoasă este un viitor prosper, o viață îndelungată.

În concluzie pot menționa că toate componentele modului sănătos de viața sunt importante pentru menținerea stării de sănătate, de aceea trebuie acordată o atenție deosebită implementării si respectării la nivelul întregii populații, a măsurilor de optimizare a modului de viață. Ultimul principiu al unui stil de viață sănătos este moderația. Găsește un echilibru în viața ta. Ca motivație intrinsecă pentru a menține un mod de viață sănătos trebuie să ținem cont de: *„Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate, totul este nimic!”*.

REPERCUSIUNILE ALIMENTAȚIEI NESĂNĂTOASE ASUPRA STĂRII SĂNĂTĂȚII ADOLESCENȚILOR

Eleva Șupac Marilena, Clasa a XI-a A
Professor coordonator Ojog Angela
IPLT ”Gheorghe Asachi”, Chișinău, Republica Moldova

Te trezești dintr-un vis dulce sau un coșmar, nu îți poți da seama încă. Aștepți. Mai aștepți. Brusc, sari din pat și faci aceiași pași robotici. Simți că pierzi razele din tine... Parcă le-ai căuta, dar ți-e lene. Vrei să te scalzi în apa cerului, să bei rouă și să muști o bucată de soare. Ți-e poftă de viață, fiind tu însăți o moarte a ei.

Răscolești inima și nu dai de nimic, e dimineață. Raze de soare pe palmele moi și fine, pe obrajii netezi și moi, în părul haotic, se plimbă pe tine. Uneori ai vrea să se plimbe prin tine, nu-i așa? Râzi ca un copil și îți acoperi fața cu degetele mici și fine. E timpul pentru micul dejun.

Ești pofticios dis-de-dimineață și, neluând în considerație îndemnările mamei să îți începi ziua cu un terci de ovăz și un pahar cu suc de portocale, decizi să te răsfăți cu niște dulciuri. Pe lângă ele, înlocuiești sucul cu băutura carbogazoasă preferată – coca-cola. Ești tânăr, nici măcar nu ai atins majoratul, de ce te-ai gândi la consecințele pe care îl poate avea un astfel de mic dejun..? Te simți împlinit și energizat.

La prânz, întorcându-te acasă de la școală, treci pe lângă McDonald’s și, cu toate că ai auzit des despre efectele nocive ale fast-foodului asupra sănătății, preferi să ignori acest *”mic detaliu”* și să servești un burger și niște cartofi pai de acolo, fiind ferm convins că aceștia sunt mult mai apetisanți decât supa și salata care te așteaptă acasă. În plus, nu ești unicul care preferă mâncarea dată, prietenii susținându-te în alegere și însoțindu-te la prânz. Ajungi acasă și, în loc să mănânci mărul verde sugerat de mama, alegi să te îndulcești cu ciocolată.

Pentru cină, ai convins părinții să comandați o pizza, asigurându-i că pe parcursul întregii zile ai consumat alimentele pregătite de mama. Pe lângă asta, consideri că o prăjitură nu ți-ar strica deloc. Ai mâncat ce ai vrut toată ziua, fără ca cineva să-ți reproşeze ceva. Te simți sătul și satisfăcut, știind că mâine vei proceda la fel. Nici gând la alimentația nesănătoasă și la efectele ei negative, nu-i așa...? Oare îți poți imagina că deprinderile tale pot duce la schimbarea greutății corporale frecvente, precum și la apariția unor boli cronice, organismul tău încă fiind în creștere și având nevoie de grijă? Ei bine, să știi.

Nu vreau să te sperii, dar nu pot să nu îți dau câteva exemple de repercusiuni care le poate avea alimentația nepotrivită la vârsta ta. Să începem cu niște efecte răspândite și pe cât de simple de înțeles, pe atât de complicate în a le depăși: oboseala și depresia. Senzațiile de slăbiciune și lipsa de energie pot fi produse de o alimentație precară. Excesul de alimente de tip fast-food, bogate în grăsimi, și lipsa lichidelor din organism îngreunează digestia și favorizează instalarea oboselii. Schimbările frecvente de dispoziție sau depresia pot fi cauzate de factori fiziologici asociați tulburărilor alimentare, cum sunt: dereglările hormonale, carențele vitaminice, malnutriția sau deshidratarea.

Trecând la consecințe mai puțin familiare pentru tine, însă care te pot afecta cu ușurință, se numără: osteoporoza, ce presupune privarea organismului de prezența calciului, prezența acestui mineral în organism fiind absolut necesară, oasele fiind formate în mare parte din el, iar cantitatea lui redusă, poate conduce ulterior la apariția unor complicații, cum ar fi fracturile osoase; insuficiența hepatica, ce se manifestă prin formarea rezervelor de grăsimi de către ficat, din cauza lipsei meselor regulate și totodată, din cauza unei alimentații bogate în produse grase și aditivi. Infecții ale rinichilor, lipsa vitaminelor, malnutriția, sunt și ele repercusiuni ale alimentației nepotrivite pentru tine, ca adolescent.

O alimentație corectă, însă, asigură creșterea și dezvoltarea adecvată, îmbunătățindu-ți sănătatea și buna funcționare a organismului. În mod special, aceasta te va ajuta să îți optimizezi performanțele la învățătură și sport. De aceea, te îndemn să ai o atârnare foarte serioasă față de alimentele pe care le consumi, mereu ținând cont de efectele acestora asupra organismului tău și nu uita renumitele cuvinte ale lui Iuvenal: *"O minte sănătoasă într-un corp sănătos."*

EȘTI CEEA CE FACI

Eleva Andrei Maria Bianca, Clasa a IX-a A
Profesor coordonator Tansanu Ramona
Liceul cu Program Sportiv, Iași

Un stil de viață sănătos însemnă atât echilibru fizic și alimentar, cât și echilibru psihic. Acest lucru îl impunem prin acțiunile noastre zilnice și îl putem repara doar prin voință. Stilul de viață ne descrie ca oameni: cei echilibrați în regimul alimentar sunt organizați în acțiunile pe care le fac și referitor la lucrurile pe care le decid. Pe de altă parte, persoanele care nu au un anumit program privind orele la care mănâncă, se culcă și câtă mișcare fac, sunt bolnavi din punct de vedere fizic, atât exterior (acest lucru conturându-se prin stratul adipos), cât și interior (pot apărea boli la nivelul organelor interne care să ne coste viața).

Din punctul meu de vedere, pentru a avea și pentru a menține un stil de viață sănătos avem nevoie atât de o alimentație bună, bogată în vitamine și proteine, cât și de multă mișcare. Toți acești factori complementari duc la o viață liniștită, frumoasă, fără stres, o viața de care ne putem bucura împreună cu ceilalți.

În primul rând, ceea ce mănâci spune cine ești. Persoanele care mănâncă fast-food, beau sucuri acidulate și care consumă toate substanțele toxice, pe care le cumpără din supermarket-uri, suferă de anumite boli digestive și interne. Această epocă în care trăim, cu mii de E-uri și conservanți puse în mâncăruri și băuturi, unde nimic nu mai este curat, natural, este o epocă a distrugerii ființei umane. Odată cu crearea acestor substanțe, au apărut și diverse boli, cancer,diabet) care duc la suferințe, la lupta dintre viața și moartea unor persoane nevinovate.

În altă ordine de idei, oamenii care fac mișcare vor fi mai sănătoși deoarece, prin mișcare, creierul se odihnește și stresul se risipește. Sportivii, în general, trăiesc poate puțin mai mult decât un om care a stat toată viața

lui pe scaun şi cu ochii în calculator. La bătrânețe, un sportiv nu va fi așa de bolnav ca cineva care nu a făcut deloc mișcare; poate va avea anumite boli din cauza vârstei, dar nu vor fi forme așa de grave și așa de chinuitoare. Astfel, boli precum astmul, anumite afecțiuni ale inimii, poate chiar și autismul, pot fi vindecate, deoarece mișcarea nu însemnă doar sport de performanță sau activitate individuală. Mișcarea însemnă să ieși la o alergare cu prietenii, să mergi să înoți cu familia, să joci diferite jocuri în spatele blocului ("prinsa", "de-a v-ați ascunselea"), dar când perioada copilăriei plină de vacanțe și de timp liber dispare, acest lucru devine din ce în ce mai greu de înfăptuit.

Timpul este un bun de neprețuit, iar când îți dai seama că s-a scurs, îți amintești de momentele în care ți-ai propus să mergi la o alergare, dar ai ales să te uiți la televizor, când ai spus că nu mai mănânci prăjit și că vei mânca numai salate, fructe și preparate făcute de tine, dar ai ales să mergi cu prietenii la un fast-food sau atunci când ai zis că nu te vei mai culca la două, trei noaptea, ci numai la nouă, dar la televizor au dat un film care îți plăcea și nu ai putut să îl ratezi. Așa vom ajunge și noi dacă nu schimbăm aceste aspecte cât încă mai putem. În loc să zicem că nu avem timp să mergem în parc să alergăm, putem face asta direct, fără a mai avea ceva de obiectat sau de motivat. Dacă este ora nouă și trebuie să te culci, închizi televizorul și te întinzi în pat pentru ca ziua următoare să fie una productivă, în care tu poți ajuta, câte un pic, la dezvoltarea acestei lumi în care trăim și să facem, împreună, un loc mai bun, mai curat, mai natural. Din punctul meu de vedere, nu există să nu ai timp să faci un lucru pe care ți-l dorești. Există doar "nu vreau", nu există "nu pot" sau "nu am timp" deoarece, atunci când îți este poftă de o înghețată, te duci și îți cumperi una, dar atunci când te gândești la sănătatea propriului tău corp, mintea ta deja își spune că e greu, că e mult, că nu vei putea duce asta la bun sfârșit, dar odată ce crezi că poți, îți dorești acest lucru și ajungi să-l visezi, îți garantez că poţi face orice ți-ai propus!

Nu în ultimul rând, o altă modalitate de a aborda un stil de viață sănătos poate fi odihna. Cu cât ești mai odihnit fizic şi psihic, cu atât poți da un randament bun la locul de muncă, gândești mai limpede, nu te mai enervezi când ceva nu îți iese așa cum ai sperat.

În concluzie, păstrarea și formarea unui regim de viață sănătos depinde doar de tine și de dorințele tale. Nimeni nu te poate forța să faci ceva împotriva dorinței tale, deoarece trăim într-o țară liberă şi suntem beneficiarii de drept ai liberului arbitru.

UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS, ARMONIE ÎNTRE MINE ŞI CELĂLALT

Eleva Chiriță Dana, Clasa a XI-a D
Profesor coordonator Tansanu Ramona
Liceul cu Program Sportiv, Iași

Un stil de viață sănătos nu constă doar în tipul de mâncare pe care o consumăm. Nu, stilul de viață constă și în persoanele pe care le alegem să stea lângă noi. Stilul de viață nu e doar la nivelul fizic sau psihic, ci și la nivel sentimental. Când vorbim despre un stil de viață sănătos, trebuie să luăm toate variantele disponibile în calcul, adică, totul dimprejurul nostru, din mediul care ne înconjoară.

Mulți dintre adolescenții de azi sunt între două extreme. Unii sunt obezi, din nefericire, acest aspect fiind o problemă și la copiii cu vârste fragede. Devin obezi din cauza stilului dezorganizat de viață pe care îl croiesc adulții iresponsabili. Iar alții suferă de o formă la fel de crudă, de anorexie, nemâncând nimic din cauza unor derapaje emoţionale cauzate de lipsa unor repere corecte, a motivaţiei sau de influenţele negative dinspre alţii .

Stilul de viață sănătos ține și de modul în care gândim. Câteodată trebuie să luăm decizii benefice nouă, privându-ne de anumite distracții poate. Cel puțin noi, adolescenții, acum în perioada aceasta rebelă, trebuie să ne învățăm cu practicarea sportului, oricât de mult posibil. Bunicii noștri ne învață de mici cum să avem grijă de noi, pentru a avea un sistem imunitar cât mai sănătos și puternic. Datorită învățăturilor lor, putem beneficia de energie, energia necesară creșterii în armonie și dezvoltarea cât mai bună a diferitelor caracteristici de care avem nevoie.

Stilul de viață poate afecta foarte mult creierul. Modul nostru de a ne alimenta și de a trăi determină cât de mult și cât de bine putem învăța. Mâncând fructe, ne putem spori capacitatea de a reține lucruri, importante pentru un viitor strălucit, exact așa cum și-ar dori oricine.

În consecinţă, stilul de viață poate fi determinat de foarte mulți factori pozitivi sau negativi. Totul ține de noi pentru a reuși în concretizarea ţelurilor , dacă ne propunem să avem grijă de noi!

DEFINIŢII, DEFINIŢII, DEFINIŢII…

Eleva Guzu Lucia, Clasa a IX-a A
Profesor coordonator Tansanu Ramona
Liceul cu Program Sportiv, Iași

Sănătatea este importantă în viață pentru că este ,,cheia" energiei, a puterii și a rezistenței corpului. ***Sănătatea este*** inspirată deă proverbul ,,Minte sănătoasă într-un corp sănătos" îmi dau seama că nu sunt niște cuvinte rostite degeaba… Așa este și în viață, dacă știi să ai grijă de tine. ***Sănătatea este*** viață și viață este ceea ce suntem. Încă de copil, trebuie să-ți faci un vaccin ca să îți menții imunitatea puternică. Felul în care trăiești viața este așa cum o ai, nimeni nu-ți poate lua sufletul, corpul, sănătatea. Dacă ai o stare bună, atunci ești fericit și împlinit, treci peste orice greutate fără să te afecteze; dacă ai o stare rea, atunci ești stresat, supărat și nu poți să faci nimic de calitate, chiar mai rău poți să intri în depresie. Sănătatea este ca o floare: ori "înflorește", dacă gândești pozitiv, o hrănești cu putere și trăiești bine, ori "se ofilește", dacă gândești negativ și nu mai ai putere să o hrănești.

Ca să ai un stil de viață sănătos, trebuie să respecți un regim: să nu fii stresat, să nu te gândești la probleme, să dormi liniștit și neîntrerupt măcar șapte ore în fiecare noapte, să bei lichide ca să te hidratezi, să mânânci produse gătite de cel puțin două ori pe zi și să consume constant foarte multe fructe și legume. Trebuie să facem mișcare cel puțin o jumătate de oră pe zi ca să ne întărim musculature și să ne obișnuim cu efortul, în același timp ne relaxăm, uităm de probleme și de stres. Nu este chiar atât de ușor să ne menținem corpul sănătos!

Și totuși, ce *este sănătatea*? Nu totul se rezumă la o alimentație bună sau la îngrijirea corpului, cred că sunt mult mai multe cauze care ne-a rputea afecta, ca de exemplu: poluarea atmosferică cu fum, praf, tăierea copacilor, necurățarea apelor. În ziua de azi, tehnologia dăunează grav sănătății pentru că adolescenții nu maigândesc creativ: sunt obsedați de jocuri, filme, Facebook și nu mai conștientizează ce fac, mănâncă tot felul de produse chimice pentru că sunt manipulați tehnologic. Mintea noastră este coruptă de telefon! Orice faci ,vrei să ai telefonul cu tine, noaptea nu mai dormi din cauza lui. Un mod de a opri aceste cazuri sunt banalele ieșirile în aer liber, ocupația timpului cu ceva relaxant,lectura unei cărți, o audiție muzicală, hoinăreala prin munți cu prieteni bunii, schimbul de priviri sau de impresii cu un om drag… Trebuie să ai grijă de tine, să nu te lași corupt de anturajele rele și să mergi mai departe, orice problemă ai avea !

Astfel, definiția sănătății e greu de formulat! Să începem prin a ieși să râdem cu chipul în plin soare!Și să ne ferim de ceea ce *nu este sănătatea*…

Spune DA pentru
SĂNĂTATEA TA!

O NOUĂ GÂNDIRE

Eleva Pîntea Amalia Ioana, Clasa a IX-a E
Profesor coordonator Dumitraș Daniela
Liceul Tehnologic Economic ”V.Madgearu”, Iași

„Dă tot ce ai mai bun în tine, întrucât totul din viaţa ta îţi aparţine numai ţie.”
Ralph Waldo Emerson

Viața pentru mulți dintre noi, oamenii, nu este un termin ușor de înțeles, întrucât principiile ce primează în mentalitatea unui om, sunt: de a crește, de a-şi găsi un loc de muncă, de a-şi făuri o casă şi să aibă posibilitatea de a avea o familie fericită şi sănătoasă.

Asta înseamnă *Viața*, în mintea multor oameni, muncesc toată viața neîncetat,de foarte tineri se grăbesc să-şi întemeieze o familie, neştiind dacă asta îşi doresc cu adevărat....

Însă, eu o am o altă părere despre viață şi despre valorile ei. Aceasta ar trebui să fie tratată într- un mod mai profund, ajungând să ne creem propriul nostru stil de viață, lăsând la o parte standardele obişnuite.

Un mod de viață sănătos este individual; sunt de părere că fiecare ştie mai bine pentru dânsul ce îl face cel mai felicit. Dar chiar şi aşa, sunt multe caracteristici ce ar trebui să se întâlnească printre aşteptările noastre, ca oameni, cum ar fi: să fim sănătoşi, să nu fim trădați de către prieteni, să existe măcar un om care să ne fie alături în orice problemă, să trăim într-un mediu curat, înconjurați de oameni punctuali, pozitivi şi seriosi.

Mereu când ne gândim la un mod de viață sănătos, gândul nostru zboară la sport şi la o alimentație sănătoasă. Însă, un mod de viață sănătos nu se referă strict la sănătatea corpului, ci şi la sănătatea mentală şi sufletească.

Eu am ajuns să gândesc toate acestea într- un moment de singurătate şi totodată de relaxare profundă. Mă gândeam la lucrurile şi persoanele ce mă fac cu adevărat fericită şi am realizat că fac mai multe lucruri care pe mine nu mă fac fericită şi că am foarte puține persoana alături de care mă simt cu adevărat împlinită.

Din acel moment am început să gândesc altfel, am început să elimin din viața mea, politicos şi discret, persoanele față de care nu mă simt întocmai confortabil şi să îmi analizez mult mai bine faptele.

De asemeni am realizat că odihna este mult mai importantă pentru mine şi pentru sănătatea mea decât un serial, prefer să dorm toată noaptea, nu doar câteva ore din cauza filmelor, pentru a avea puterea dimineața, când mă trezesc, să îmi creez propriul serial în care eu să am rolul principal.

Nu ar trebui să trăim în umbra unui frate mai mare sau a părinților, care sunt foarte buni într-un un anumit domeniu (chiar dacă ar putea fi modele pentru ceilalți), dacă acea trăsătură la care un membru din familia noastră este excepțional ar putea să fie la superlativ, dar dintr-un alt domeniu de interes, diferit pentru noi. Există posibilitatea ca acel lucru să ne placă cu adevărat şi nouă, dar în cele mai multe cazuri o facem doar pentru că familia noastră este obişnuită cu acest lucru sau îşi doreşte să ducem o muncă de familie. Decât să urmăm drumul bătătorit, dar comod, recomandat de anumite aşteptări ale altora, mai bine renunțăm şi alegem să ne axăm pe un drum şi un efort la care suntem cu adevărat buni şi-l facem cu plăcere. Atunci când facem ceva ce ne place cu adevărat lucrăm cu plăcere şi vom avem rezultate pozitive mult mai frumoase şi mai rapide.

Pentru a avea o viață fericită şi sănătoasă ar trebui să evităm pe cât posibil probleme, cărările secundare, greşite, dar dacă nu reuşim să le evităm în totalitate, să trecem prin ele ca un adevărat războinic. Viața poate fi

înfrumusețată doar de către noi, printr-o gândire pozitivă şi prin fapte bune. Un mod de viață sănătos poate fi creat doar prin dorință, putere de înțelegere şi capacitatea de a analiza lucrurile atât pentru tine, cât şi pentru cei din jur.

Concentrarea pe lucrurile pe care le pot face acum este o exprimare a unei gândiri pozitive. Nu trebuie să ne lăsăm împovărați de trecut sau de teama față de viitor. Nu putem controla nici trecutul, nici viitorul. Ce putem face însă, este un pas azi, care va duce la realizările uimitoare de mâine. Trebuie să ne asumăm azi responsabilitatea pentru ce avem şi vrem să facem şi să acționăm.

PLEDOARIE PENTRU UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Elev Nepotu Robert, Clasa a IX-a E
Profesor coordonator Dumitraş Daniela
Liceul Tecnologic Economic “Virgil Madgearu”, Iaşi

Stilul sau modul de viață desemneaza totalitatea activităților care compune viața unei persoane, a unui grup, a unei colectivități.

Un stil de viață sănătos înseamnă o viață sănătoasă. Atât sănătatea fizică cât şi cea psihică depind, în mare măsură, de obiceiurile zilnice iar suma obiceiurilor se reflectă in starea sănătății.

Pentru un stil de viață sănătos, oamenii trebuie să țină cont de câteva aspecte.

Orele de somn trebuie respectate în funcție de organismul fiecăruia, 6-8 ore de somn pe noapte find suficiente pentru ca dimineața organismul să fie odihnit. În opinia specialiştilor, cel mai bun interval de somn pentru refacerea organismului este între 22,30 şi 6,30. S-a mai descoperit că orele de somn pierdute noaptea nu pot fi substituite de cele din timpul dimineții sau al zilei. Somnul este foarte important, în lipsa lui organismul nu va rezista stresului din ziua următoare, iar ofertele nu vor întârzia să apară. Pe termen lung, lipsa odihnei poate duce la aparitia unor boli foarte grave.

Alimentația este un alt indicator al unui stil de viață sănătos. Legumele şi fructele neprocesate, cerealele integrale, uleiurile sănătoase nu trebuie să lipsească din meniul zilnic, deoarece sunt sursele de energie. In opinia specialiştilor, oamenii trebuie să consume ouă, pește, carne de pasăre, nuci, semințe, lactate. Mai nou, ar trebui să se regăsească in meniul zilnic carnea roşie, untul, pâinea şi pastele din făină albă, cartofi, băuturile acidulate şi alcoolice, dulciurile pe bază de zahăr.

Mişcarea nu trebuie să lipsească din activitățile zilnice, exercițiile fizice regulate fiind vitale pentru sănătate. Sunt recomandate: mersul pe jos, alergarea în parc sau în orice spațiu liber, urcatul scărilor, activitatea in grădină. Sportul înseamnă sănătate, o viață mai lungă şi mai bună. Fără mişcare nu există sănătate.

Alături de somn, alimentație şi mişcare, există alte câteva aspecte de avut în vedere.

Controlul medical periodic este foarte important. Este, de asemenea, mai uşor să previi decât sa combați.

O atitudine pozitivă ajută omul să treacă mai uşor peste momente dificile. Oamenii care zâmbesc sunt mai frumoşi, îmbătrânesc mai încet şi sunt o companie plăcută pentru cei din jur. De asemenea, cei care zâmbesc sunt şi mai relaxați şi mai puțin stresați. Cercetătorii afirmă căa cei care râd în fiecare zi au o inimă mai sănătoasa.

Eliminarea fumatului asigură un stil de viață sănătos. Cercetătorii au identificat în fumul de țigară peste 4000 de substanțe active farmacologic, antigenice, citotoxice, mutagene şi carcinogene. Printre substanțele nocive sunt: nicotina, gudronul, oxizi de nitrogen, dioxid de carbon, monoscid de carbon şi multe altele.

Oamenii pot să-şi asigure un stil de viață sănătos, adăugând la preocupările zilnice lectura, vizionarea unei piese de teatru, a unui film. În acest fel, vor fi mai încrezători în părțile proprii, iar asta induce starea de fericire.

UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Eleva Agafiței Mihaela, Clasa a X-a
Profesor coordonator Dumitraș Daniela
Liceul Tecnologic Economic "Virgil Madgearu", Iași

Mișcarea fizică nu reprezintă doar sportul de performanță. A realiza mișcarea fizică zilnică poate fi orice fel de activitate.

Eu cred că este recomandat ca zilnic să facem un minim de 30 de minute de mișcare. Aceasta va preveni afecțiunile cardiace, dar va spori și capacitatea pulmonară, cât și tipul de respirație. Mișcarea fizică ne ajută și la menținerea unei posturi corecte a corpului fapt pentru care va estompa posibilitatea de patologii ale corpului.

Odihna: Asigurarea unui timp de odihnă suficient este esențial pentru o activitate cerebrală eficientă și pentru o refacere adecvată a organismului. Un timp de odihnă fiziologic înseamnă o perioadă de 7-9 ore de somn per noapte. Eu aș prefera noaptea, deoarece diurna nu poate fi la fel de odihnitoare ca cea nocturnă.

De asemenea, trebuie să avem în vedere ca orele de somn să presupună o odată adecvată a organismului, adică să nu existe factori perturbatori ai somnului, să nu existe prea multe momente de întrerupere a somnului.

Igiena: Igiena este obiceiul care se învăța încă din copilărie și debutează cu igiena orală, adică să ne menținem dinții curați. Igiena înseamnă totodată și spălarea corectă și repetată (ori de câte ori este necesară a mâinilor), pe lângă igiena evidentă a întregului organism. O igienă adecvată reprezintă un principiu de bază dintr-un stil de viață sănătos, deoarece adesea o igienă precară și în copilărie este asociată cu Hepatita A (denumită și hepatita ,, mâinilor murfarer"), dar nu doar atât. O igienă precară înseamnă posibilitatea unor infecții multiple, repetate și periculoase care vor ataca corpul.

Viciile: Părerea mea este că cel mai întâlnit viciu este cel al fumatului. Fumatul este asociat cu o viață nesănătoasă, poate produce o serie de patologii pulmonare ale buzelor, faringelor sau laringelor.

Moderația: În opini mea, cuvântul cheie care poate sintetiza toate aspectele prezentate mai sus sau care poate concluziona toate principiile ce trebuiesc abordate pentru o viață sănătos se rezumă la un singur cuvânt: MODERAȚIA.Moderația în alimente, moderația în orice fel de consum de substanțe, moderația stresului și managerierea acestuia, astfel încât să nu ne afecteze prea mult organismul și moderația în vicii: în consumul de alcool și de cafea .

Este foarte important cât de optimişti sunten în fiecare zi. Pentru a avea un stil de viață sănătos, trebuie să evităm gândurile negative.

Gândurile noastre creează realitatea în care trăim. Este bine să ne păstrăm controlul asupra minții și să le influenţăm în mod pozitiv.

Eu cred că gândirea pozitivă ne va crește imunitatea organismului și ne va ajuta să scăpăm rapid de orice boală care nr afectează.

După părerea mea, un stil de viață sănătos se rezumă la: mișcare, respirație corectă, energie pentru întreaga zi, consum în cantități mari de legume și fructe, mâncatul conștient, optimism și odihnă.

UN STIL DE VIAȚĂ SĂNĂTOS

Elev Măriuță Vasilică Daniel, Clasa a IX-a A Profesională
Profesor coordonator Georgescu Cătălina-Brîndușa
Liceul Tehnologic de Mecatronică și Automatizări, Iași

Pentru mine, un stil de viață sănătos înseamnă în primul rând o alimentație sănătoasă. Când spun o alimentație sănătoasă mă refer la a consuma multe fructe și legume; carnea nu trebuie nici ea lăsată la o parte, doar că trebuie să consumăm o porție corespunzătoare vârstei. Și dulciurile sunt indicate în a le consuma, doar că nu în exces. În ceea ce privește fast food-urile, sucurile acidulate și băuturile alcoolice – sunt total împotriva lor. Iar țigările- reprezintă pentru mine nu doar un mod de a ne distruge, luându-ne sănătatea și dându-ne dependență, dar și un mod prin care rămânem și fără nici un ban în buzunar.

Igiena este pe al doilea loc în ceea ce privește un stil de viață sănătos. Microbii sunt dușmanii noștri pe care-i putem înlătura doar pintr-o igienă corectă. Spălatul pe dinți, dimineața și seara, pe față; spălatul mâinilor cât mai des, indiferent că am pus mâna pe un câine sau pe un pix, este tot purtător de microbi.

Este foarte important să avem grijă de corpul nostru, dar și de sufletul nostru. Pentru a fi sănătoși și a ne simți bine trebuie să ne ascultăm și din interior. Și așa cum avem grijă de trupul nostru, spălându-l și îngrijindu-l, tot așa să facem și cu sufletul; să-l curățim de lucrurile rele și urâte, și să îi dăm curăție, frumusețe și lumină.

Mișcarea este pe al treilea loc. Din punctul meu de vedere ar trebui să facem două ore de mișcare pe zi. Fie că ne plimbăm, alergăm, mergem cu bicicleta – important este să facem mișcare. Si să ne hidratăm cât mai bine – mai ales vara.

Pentru sănătatea ochilor nu ar trebui să folosim televizorul, telefonul, tableta sau calculatorul prea mult. Pentru un auz bun, trebuie să ascultăm muzică la un volum moderat și să folosim căștile cât mai puțin.

Este indicat și recomandat să stăm în locuri cât mai curate, mai lipsite de praf și de poluare, fum sau substanțe toxice. Nici cu soarele nu trebuie să exagerăm. Mai ales în timpul amiezei, soarele este foarte puternic și dă multe radiații, făcându-ne mai mult rău decât bine.

Cam asta este ceea ce înțeleg eu printr-un stil de viață sănătos – Să găsim calea de mijloc în tot ceea ce facem. Să avem înțelepciunea de a alege ce e mai bun pentru sufletul și trupul nostru; Un trup sănătos e un suflet fericit!

Concurs ”Hearts Up ♥ Inimile Sus!”

Secțiunea III

Postere – Gimnaziu

Nr. crt.	Nume și prenume elev	Clasa	Tema lucrării	Școala de proveniență	Coordonator
1-G	Tescula Simina Morar Desiree	V-A	,,Sanatatea-avutia cea mai de pret”	Scoala Gimnaziala ,, Zaharia Boiu” Sighisoara	Bucur Alina Carmen
2-G	Lazăr Bianca	V-A	“ Fructele –izvor de sanatate“	Scoala Gimnaziala ,, Zaharia Boiu” Sighisoara	Bucur Alina Carmen
3-G	Mihoc Constantin	V-A	Ajută-mă să trăiesc sănătos!	Scoala Gimnaziala ,, Zaharia Boiu” Sighisoara	Bucur Alina Carmen
4-G	Hriscu Andreea	VII	O inimă sînatoasă iubește mai mult	Şcoala Gimnazială Popricani	Dumitrașcu Nina
5-G	Ghidersa Lavinia	VII	Cum să ne protejăm inima	Şcoala Gimnazială Popricani	Dumitrașcu Nina
6-G	Chiraș Ana	VII	Inima	Şcoala Gimnazială Popricani	Dumitrașcu Nina
7-G	Teodorescu Maria Giulia	VII-A	Inimile sus-sănătate	Şc Gimn. Vînători Com. Popricani	Năstasă Luciana
8-G	Sculeac Maria Alexandra	VII-A	Inima este totul	Şc Gimn Vînători Com. Popricani	Năstasă Luciana
9-G	Aluculesei Serena	V	Pachețelul sănătos	Sc Gimn Nr.1 Cristești	Nemțoiu Oana Andreea
10-G	Axinte Maria	V	An apple a day	Sc Gimn Nr.1 Cristești	Nemțoiu Oana Andreea
11-G	Simionescu Maria	V	Dansul fructelor	Sc Gimn Nr.1 Cristești	Nemțoiu Oana Andreea
12-P	Furtuna Daniel Filiuță Mara	pregatitoare	Campion de România	Palatul Copiiilor Iasi	Roșu Mihaela Ghercă Emanuela
13-P	Mihăilă Cozmina Sava Roxana	pregatitoare	La masă cu sănănatea	Palatul Copiiilor Iasi	Roșu Mihaela Ghercă Emanuela
14-P	David Horga	pregatitoare	Schimbă ce nu e bine	Palatul Copiiilor Iasi	Roșu Mihaela Ghercă Emanuela
15-G	Iavni Ioana	VII	Healthy lifestyle	Scoala Gimnaziala Ion Creanga Suceava	Bleortu Ligia
16-G	Chidoveț Teodora	VII	A healthy lifestyle	Scoala Gimnaziala Ion Creanga Suceava	Bleortu Ligia
17-G	Radeș Delia	VII	Don’t sit to be fit	Scoala Gimnaziala Ion Creanga Suceava	Bleortu Ligia

18-G	Filipciuc Delia	VII	Eat healthy	Scoala Gimnaziala Ion Creanga Suceava	Bleortu Ligia
19-G	Blăniță Maria	III	Mănâncă sănătos!	Sc. Gimn. Specială Const. Păunescu-Iasi	Prof. sprijin Hârcă Elena
20-G	Costăchescu Denisa	IV	Reguli de sănătate!	Sc. Gimn. Specială Const. Păunescu-Iasi	Prof. Sprijin Hârcă Elena
21-G	Chioșa George Răzvan	V	Etapele sănătății!	Sc. Gimn. Specială Const. Păunescu-Iasi	Prof sprijin Vermeșan Adriana Iuliana
22-G	Vatamanu Iuliana	VI	Un stil de viață sănătos	Sc. Gimn. Specială Const. Păunescu-Iasi	Prof Sprijin Vermeșan Adriana Iuliana
23-G	Popa Mihai	VI	Sănătate prin toate!	Lic Teoretic V. Alecsandri Iași	Băsu Mihaela
24-G	Mazga Teodora	VII	Șase pentru sănătate, că-i mai bună decât toate	Lic Teoretic V. Alecsandri Iași	Băsu Mihaela
25-G	Neagu Sentiment Walter + Savin Mihai Gabriel	V	Corpul este sanatos daca-i dai mar frumos; mananca cireasa, lasa gogoasa	Sc Gimn "Carmen Sylva"-Iasi	Băsu Mihaela
26-G	Bețenchi Miruna	VII	Sănătate prin sport	Școala gimnazială nr.2 Tudor Vladimirescu	Ciocan Camelia
27-G	Marcu Andreea	VII	Mâncare sănătoasă	Școala gimnazială nr.2 Tudor Vladimirescu	Ciocan Camelia
28-G	Botez Amelia	VI-A	Viață sănătoasă	Colegiul National "Mihai Eminescu" Iasi	Rusu Radu
29-G	Lymperopoulos Statis	VI-A	Sfaturi sănătoase	Colegiul National "Mihai Eminescu" Iasi	Rusu Radu

Concurs ”Hearts Up ♥ Inimile Sus!”

Secțiunea IV

Postere – Liceu

Nr. crt.	Nume și prenume elev	Clasa	Tema lucrării	Școala de proveniență	Coordonator
1-L	Plămădeală Igor	XI-A	Copacul cu zâmbete!	LTMA	Humelnicu C Buraga Doina
2-L	Lefter Iulian Daniel	XI-A	Sănătatea este bogăția!	LTMA	Humelnicu C
3-L	Timofciuc Alexandru Ionuț	XI-A	Nu tăiați VIITORUL!	LTMA	Humelnicu C David Gabriela
4-L	Postovanu Alexandru	XI-A	Visează la ceea ce vrei să fii!	LTMA	Humelnicu C Hincu D
5-L	Martin Ionuț	IX	Ai grijă de inima ta	LTMA	Nanău Lavinia
6-L	Ștefan Alexandru	XI	Aleg să am o viață sănătoasă	Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații „Gheorghe Mârzescu”	Gavriloaiei Doina - Iuliana
7-L	Puriciuc Dumitru Bogdan	XI-B	Mănâncă sănătos, dormi bine și ține boala departe de tine!	Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații „Gheorghe Mârzescu”	Gavriloaiei Doina - Iuliana
8-L	Bunduc Paul	X C	Un corp sănătos are nevoie de o inimă sănătoasă	Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații „Gheorghe Mârzescu”	Gavriloaiei Doina – Iuliana Chirilă Domnica
9-L	Guțu Zinaida	X-D	„Hearts up ♥ inimile sus”	Colegiul Tehnic de Electronică și Telecomunicații „Gheorghe Mârzescu”	Gavriloaiei Doina - Iuliana
10-L	Cocia Bianca Elena	X	Un organism sanatos este camera de oaspeți a sufletului, un organism bolnav, o inchisoare	Liceul Tehnologic Vlădeni	Cîrlan Simina
11-L	Bucătaru Maria	IX	Un stil de viață sănătos	Liceul Tehnologic Economic V. Madgearu Iași	Dumitraș Daniela
12-L	Manole Bogdan	IX	Viața mea= sănătate	Liceul Tehnologic Economic V. Madgearu Iași	Dumitraș Daniela

13-L	Mihai Iulia	XI	Sănătate	Liceul Tehnologic Economic V. Madgearu Iași	Dumitraș Daniela
14-L	Marin Laura	XI	Eat healthy!	Lic Cu Program Sportiv	Onuță Mihaela
15-L	Ochișor Cristina	X	Împreună construim o lume sănătoasă!/Together we mafe a healthy world!	Lic Cu Program Sportiv	Onuță Mihaela
16-L	Ochișor Cristina	X	Fii activ pentru a fi sănătos!	Lic Cu Program Sportiv	Onuță Mihaela
17-L	Marchitan Dănuț-Gabriel	IX	Hrana, altceva decât supraviețuire	LTMA	Carp Adriana Ionela
18-L	Aniței Vlad	XII	Stil de viață sănătos	LTMA	Carp Adriana Ionela
19-L	Vladu Steluța Dumitrescu Adelina Georgescu Valentina	XI	Inimi sănătoase	Lic Tehnol Special Gh. Atanasiu-Timișoara	Prof. Pătrulescu Daniela Pedag.Verdeț Gabriel
20-L	Lefter Iulian Daniel	XI	Eat well, feel well!	LTMA	Matei Anca-Beatrice
21-L	Brahuță Mihaela Gabriela	XB prof	Mă gândesc la sănătate!	LTMA	Ciobanu Liliana
22-L	Feraru Ştefan Cosmin	XB prof	Parada legumelor fericite!	LTMA	Ciobanu Liliana
23-L	Nicunof Ilie Alin	XB prof	Traieşte viața la maxim!	LTMA	Ciobanu Liliana
24-L	Fechet Gabriel Cristian	XB prof	Hai să facem mişcare! Te provoc!	LTMA	Ciobanu Liliana
25-L	Craiu Teodor Răzvan	X-I	Alege un stil de viață săn ătos!	Col Tehnic Gh. Asachi Iași	Hoceanu Carmen Liliana
26-L	Florea Gabriela	XII B	Te provoc!	LTMA	Nistor Simona Mihaela
27-L	Dodu Alondra	XII A	Cum să fii sănătos?	LTMA	Nistor Simona Mihaela
28-L	Lefter Iulian Daniel	XI A	Viața înseamnă echilibru	LTMA	Nistor Simona Mihaela
29-L	Belciu Iuliana Păvăloi Vasilică	XI	Nu poluați organismul cu produse rafinate!	Liceul Tehnologic Petru Poni, Iași	Ignat Corina Eugenia Voinea Oana Cristina

30-L	Ciofu Roxana Talaș Paulina	XI	Folosește produse hand made pentru sănătatea ta!	Liceul Tehnologic Petru Poni, Iași	-Ignat Corina Eugenia -Voinea Oana Cristina
31-L	Grădinariu Alexandru	IX B prof	Sănătatea din culorile fructelor	LTMA	Ghirvu Gabriela
32-L	Pavel Ionuț	IX B prof	Fii sănătos – alege serios!	LTMA	Ghirvu Gabriela
33-L	Marchitan Gabriel	IX-A	Alege să fii sănătos!	LTMA	Diaconu Liliana
34-L	Fechet Gabriel	IX-B prof	Viață și sănătate	LTMA	Pește Margareta
35-L	Chelaru Cosmin	IX-B prof	Mâncăm sănătos	LTMA	Pește Margareta
36-L	Samson George	IX-B prof	Iubire în culori	LTMA	Pește Margareta
37-L	Munteanu Petronela Ețcu Victor Suditu Irinel	X-A	Suntem ceea ce mâncăm	LTMA	Matei Maricica
38-L	Zinco Eugeniu Cerlat Pantelimon Munteanu Ionuț	X-A	Protejarea mediului	LTMA	Matei Maricica
39-L	Manole Bianca Mădălina	XI	Nu te lăsa manipulat! Spune NU drogurilor!	Lic. Tehnoloconomic de Turism	Stamati Dan
40-L	Leahu Lucian	IX F	Spune NU drogurilor! Drogurile te schimbă....	Lic. Tehnoloconomic de Turism	Stamati Dan
41-L	Polizov Emilia	X	FREE!	Lic. Tehnoloconomic de Turism	Stamati Dan
42-L	Tezu Roxana	XI	Alege viața frumoasă, nu-ți irosi timpul trăind în altă lume!	Lic. Tehnoloconomic de Turism	Stamati Dan
43-L	Pușcașu Elena Raluca	XI-H	Luptă pt. Sănătatea ta	Lic Ion Holban	Niță Georgeta
44-L	Secrieru Andrei	IX-E	Fructe și legume	Colegiul National “Mihai Eminescu” Iasi	Rusu Radu

ISSN 2559 - 3307
ISSN-L 2559 - 3307

Editura PIM
Iași - 2017