PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+

ZDROWASMUS
czyli z Erasmusem po zdrowie :)
Nr 5/12.2018

W dniach 12-16.XI.2018 dzięki udziałowi w projekcie europejskim Erasmus+ czworo nauczycieli ze Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego miało możliwość uczestniczyć w certyfikowanym kursie na Cyprze zorganizowanym przez StandOutEdu. Nauczyciele w składzie p. Jolanta Kaczkiełło-Ostrowska, p. Beata Walendowska, p. Kinga Tietz oraz p. Dominika Barańska uczestniczyli w Nikozji w kursie dotyczącym wdrażania zdrowych nawyków wśród uczniów. Wspólnie z uczestnikami z Francji, Hiszpanii, Szwecji, Niemiec, Finlandii, Estonii i Grecji. zgłębiałyśmy wiedzę teoretyczną oraz praktyczną. Brałyśmy udział w biegach na orientację, wycieczkach krajoznawczych, warsztatach rękodzieła cypryjskiego, ekologicznych kosmetyków oraz warsztatach tradycyjnej kuchni cypryjskiej, poznaliśmy strategie pozytywnego modułu pracy z dzieckiem, na własnym przykładzie praktykowaliśmy techniki oddechowe, uczyliśmy się jak zachować balans między stanem emocjonalnym, mentalnym, duchowym i fizycznym, poznaliśmy działanie biofarmy w okolicach Nikozji, poznawaliśmy różne rodzaje aktywności fizycznej m.in. jogi, poznałyśmy tworzenie modelu mającego na celu wprowadzenie nowych działań edukacyjnych. To tylko część tego co ofiarował nam kurs...Nie sposób zapomnieć o aspekcie wielokulturowym oraz o praktycznej umiejętności posługiwania się językiem angielskim. Myślę ze dobrym podsumowaniem kursu będzie cytat Shakuntala Devi przytoczony przez jedną z wykładowczyń dr Polyxeni Stylianou: " Edukacja to nie tylko pójście do szkoły i dostanie oceny. Chodzi tez o poszerzanie wiedzy swojej i absorbcji praw życia"

Pilates

Pilates jest niemal dla każdego - to uniwersalny trening wzmacniający wszystkie mięśnie ciała, poprawiający posturę, zapobiegający bólom pleców wynikającym z siedzącego trybu życia. Mimo to istnieje wąska grupa osób, dla których trening ten nie jest wskazany. Dla kogo pilates jest idealną formą ćwiczeń, a komu tego treningu się nie zaleca? **Pilates** może ćwiczyć większość z nas. To jeden z najbardziej otwartych i przyjaznych treningów. Polecany jest bez względu na wiek, kondycję i możliwości ciała. Gdybyśmy chcieli przyjrzeć się uczestnikom zajęć pilatesu, zobaczymy tam cały przekrój społeczeństwa: od młodzieży po starsze osoby, kobiety i mężczyzn, sportowców i amatorów.
Pilates - dla kogo jest ten trening?

Pilates dla osób cierpiących na bóle kręgosłupa

Pilates to ćwiczenia przyjazne osobom z niektórymi problemami zdrowotnymi. Jest między innymi zalecany tym, którzy cierpią na różne zwyrodnienia i wady kręgosłupa. Pilates pozwala wzmocnić mięśnie pleców i tym samym odciążyć kręgosłup. Ćwiczenia angażują też rzadko przez nas używane mięśnie głębokie, które stanowią rusztowanie dla całej sylwetki i pomagają zachować prawidłową postawę ciała. Większość osób deklaruje, że dzięki pilates dolegliwości bólowe w obrębie kręgosłupa znacząco się zmniejszyły lub zostały całkowicie wyeliminowane.

Mało kto wie, że pilates jest idealną „rehabilitacją" po niektórych urazach. Wiedzą to sportowcy, którym często zaleca się przerwanie intensywnych treningów po kontuzji i rozpoczęcie zajęć z pilatesu. Wszystko po to, by nie dać mięśniom odpocząć, ale dbać o kondycję nawet podczas przerwy od profesjonalnego trenowania.

Pilates dla zestresowanych, cierpiących na brak energii

Oznacza to więc, że pilates pomaga wracać do zdrowia. Nie tylko koi duszę, zmniejsza napięcie, ale przede wszystkim bardzo stopniowo pomaga wracać do pełnej sprawności. O zdrowotnym działaniu pilatesu świadczy też sama historia jego twórcy. Joseph Pilates, zanim opracował te ćwiczenia, był chory między innymi na astmę i krzywicę. Dzięki treningowi przestał chorować, odzyskał zdrowe i sprawne ciało, a ćwiczenia zmotywowały go do trenowania innych sportów, np. narciarstwa czy nurkowania.

Pilates dla leniuchów i osób początkujących

Pilates, jako niewymagająca dobrej kondycji i formy aktywność, zachęca do uprawiania sportu także tych, którzy ruszać się nie lubią. W ćwiczeniach można odnaleźć spokój i relaks, zapomnieć o problemach dnia codziennego. Po zajęciach nie czujemy się wyczerpani, a pełni energii.

Pilates dla dbających o sylwetkę

Ten rodzaj ćwiczeń jest również idealny dla osób, które chcą „wypracować" sobie silniejsze mięśnie brzucha i wyrzeźbić sylwetkę. W porównaniu z innymi treningami, np. aerobikiem czy TBC, nie trzeba mieć dobrej kondycji i poczucia rytmu, by nadążać za instruktorem. Na pilates można wejść niemal „z ulicy", bez przygotowania, bo przygotowanie do ćwiczeń to element treningu.

Kto może ćwiczyć pilates:

osoby starsze,
kobiety w ciąży (choć ćwiczenia powinny być właściwie dobrane lub zmodyfikowane i nie może to być pierwszy trymestr),
osoby po urazach,
osoby z dużą nadwagą,
zawodowi sportowcy,
osoby o słabej kondycji fizycznej.

Przeciwwskazaniem do ćwiczeń pilatesu są:

problemy z ciśnieniem krwi (np. niestabilność),
ryzyko zakrzepów (zakrzepica),
ostry stan zapalny,
kręgozmyk,
niedawne złamanie kości,

niedawno przebyty zabieg operacyjny (szczególnie w okolicy brzucha),
osteoporoza (ale w zaawansowanej postaci),
przepuklina dyskowa,
pierwszy trymestr ciąży (szczególnie jeśli kobieta nie była wcześniej aktywna fizycznie),
ciąża podwyższonego ryzyka (zagrożenie przedwczesnym porodem, komplikacje ciążowe).

Obserwacja Oddechu, Czyli Przygotowanie Do Pranayamy

Czy zastanawiałeś się, co tak naprawdę decyduje o Twoim życiu? Bez jedzenia jesteś w stanie przetrwać kilka tygodni, bez picia kilka dni, **a bez powietrza**? Zaledwie parę minut. Oddychanie jest życiodajną funkcją naszego organizmu, z której nie zdajemy sobie zazwyczaj sprawy. Oddychamy nieświadomie, czyli automatycznie – podczas pracy, snu czy odpoczynku. Oddech zaczynamy zauważać dopiero wtedy, gdy widocznie coś się w nim zmieniło. A wraz z wiekiem dostrzegamy go, kiedy jego przyspieszenie lub zatrzymanie uniemożliwia nam wykonanie prostych czynności. **Tylko czy warto czekać na moment, w którym uświadomimy sobie, że coś jest nie tak?**
Oddech wpływa na jakość naszego życia
Nawet wtedy, kiedy pozornie nic się z nim nie dzieje. Zauważ jak oddech połączony jest z naszym umysłem. Bardzo łatwo można zaobserwować zmiany w procesie oddychania towarzyszące różnym sytuacjom życiowym. Jego rytm zmienia się pod wpływem myśli, nastrojów i uczuć. Jest to najlepszy dowód na to, jak ściśle oddech związany jest z reakcjami ciała i psychiki, że pomiędzy oddechem a psychiką zachodzi ścisły związek. Co za tym idzie, panując nad oddechem można zmienić reakcję układu nerwowego. Kiedy jesteś zestresowany oddychasz płytko i szybko. Natomiast w stanie szczęścia i zadowolenia, oddech zazwyczaj wydłuża się i jest znacznie wolniejszy. Jednak, kiedy nasze życie wypełnione jest w większości sytuacjami stresującymi, to nawet te momenty wyciszenia i radości nie są w stanie ustabilizować oddechu, choć wydaje nam się że odpoczywamy i jesteśmy zrelaksowani.
Wyjątkowość oddychania polega na tym, że możemy nad nim świadomie panować
Kiedy oddychamy nieświadomie, pozbawiamy się szansy na poprawienie naszej koncentracji, twórczego myślenia i radości życia. Prawidłowy oddech działa kojąco na nasz układ nerwowy, co leży u podstaw systemu hatha jogi. Układ nerwowy wpływa na procesy metaboliczne w naszym ciele oraz na prace układu krążenia. Czy potraficie już wyciągnąć z tego wnioski? **Oddech ma więc wpływ na naszą fizjologię, a także jest mostem łączącym umysł i ciało.**
Praca z oddechem w jodze
W jodze zadaniem świadomej pracy z oddechem jest wypracowanie powolnych, głębokich, swobodnie wykonywanych oddechów. Dalszą pracą w ramach ćwiczeń oddechowych jest dbałość o właściwe parametry oddechu: siłę, rytm, czas trwania i głębokość.
Obserwacja oddechu – ćwiczenie
Warto zacząć pracę ze świadomym oddechem od jego obserwacji, która nazywana jest pierwszym etapem **oddechu ujjayi**. Obserwację oddechu najlepiej wykonywać w pozycji leżącej, która w większym stopniu pozwala adeptowi na swobodny przepływ powietrza niż pozycja siedząca.
Połóż się na macie i zacznij obserwować swój oddech.
Skup się na nim i staraj się poczuć, jak powietrze wchodzi przez nozdrza w głąb jamy nosowej, dalej do jamy nosowo-gardłowej, tchawicy, oskrzeli, aż wreszcie do płuc. Następnie obserwuj i wyczuwaj proces wydechu.

Oddychaj cały czas przez nos. Wykonaj 5–6 takich oddechów. Ważne jest by ciało pozostawało rozluźnione.
Jeżeli czujesz napięcie w którejś części ciała, zacznij kierować tam swoją uwagę i oddech.

Pierniczki bo w końcu Wesołych Świąt!

Składniki
250 g gotowanych ziemniaków
250 g miodu
150 g cukru
125 g masła
450 g mąki
1 łyżeczka przyprawy do piernika
1,5 łyżki kakao
1 łyżeczka sody
1 jajko

Ugotowane ziemniaki (jeszcze gorące) rozgnieść - prasą do ziemniaków lub widelcem. Odstawić.
Miód wlać do garnka, lekko podgrzać i wsypać cukier. Podgrzewać cały czas mieszając i uważać, aby całość się nie skarmelizowała. Kiedy cukier się nieco rozpuści, dodać masło. Mieszać aż do połączenia składników.
Rozgniecione ziemniaki zmiksować mikserem/blenderem na gładką masę. Pozostawić do całkowitego przestygnięcia.
Przestudzoną masę z miodu, masła i cukru przelać do dużej miski. Dodać ziemniaki, mąkę wymieszaną z przyprawą do piernika, kakao i sodą, wbić jajko. Wyrobić jednolite ciasto. Ciasto nie klei się, nie trzeba go podsypywać mąką. Jeśli jednak (ze względu na gatunek ziemniaka) będzie się nieco kleiło to można podsypać mąką.
Nabierać nieduże porcje ciasta i lekko rozwałkować (na 5-7 mm). Wycinać foremką kształty. Pierniczki układać na blasze wyłożonej papierem do pieczenia w 2-3 cm odstępach bo sporo rosną.
Blachę wstawić do nagrzanego piekarnika 160°C (termoobieg) i piec 10 minut.
Wystudzone można dowolnie udekorować - lukrem, czekoladą itp. Choć pyszne są i bez dodatków.

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy nadziei,
własnego skrawka nieba,
zadumy nad płomieniem świecy,
filiżanki dobrej, pachnącej kawy,
piękna poezji, muzyki,
pogodnych świąt zimowych,
odpoczynku,
zwolnienia oddechu,
nabrania dystansu do tego, co wokół,
chwil roziskrzonych kolędą, śmiechem i wspomnieniami.
Wesołych świąt!