

# JEDYNECZKA



CZASOPISMO  
SZKOŁY PODSTAWOWEJ  
Z ODDZIAŁAMI INTEGRACYJNYMI NR 1  
IM. JANUSZA KORCZAKA W RYBNIKU  
NUMER 3/2020/2021

Zespół redakcyjny zaprasza do zapoznania się ze świątecznym numerem gazetki szkolnej.

Gazetkę wydaje Szkolne Koło Wolontariatu



## Spis artykułów

Zdrowe odżywianie .....	s.2
Piramida żywienia.....	s.4
Skutki braku ruchu .....	s. 7
Morsowanie.....	s.10
Kontakty społeczne w czasie pandemii.....	s.12
Pomoc zwierzętom w czasie zimy i mrozu .....	s.13
Sukcesy Roberta Lewandowskiego.....	s.16
Kamil Stoch i jego osiągnięcia.....	s.18

# Zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie – sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody. Składniki pokarmowe mogą być dostarczane w postaci różnych produktów, dlatego wiele sposobów odżywiania i diet może być uznane za zdrowe.

## Zasady zdrowego żywienia

---

- Spożywać posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny).
- Spożywać warzywa i owoce jak najczęściej, około połowy tego, co się je. Należy spożywać je w proporcji  $\frac{3}{4}$  warzyw na  $\frac{1}{4}$  owoców.
- Spożywać produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste.
- Codziennie wypijać przynajmniej dwie duże szklanki mleka, jogurtu lub kefiru, co częściowo można zastąpić serem.
- Ograniczyć spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów, <0,5 kg/tydzień). Zastąpić mięso rybami, warzywami strączkowymi i jajami.
- Ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcego, zastąpić go olejami roślinnymi.
- Unikać spożywania cukru i słodczy, zastąpić je owocami i orzechami.
- Unikać dosalania potraw i produktów o dużej zawartości soli. Zastąpić sól ziołami.
- Wypijać przynajmniej 1,5 l wody dziennie.



## PRZEPIS NA ZDROWY POSIŁEK

Placki z dyni:

Składniki:

- dynia Hokkaido- 550 gramów
- Naturalnie smaczne Lasagne Knorr- 1 opakowanie
- mąka orkiszowa- 250 gramów
- jajka- 3 sztuki
- oliwa z oliwek- 2 łyżeczki

Krok 1

Dynię obierz ze skórki i zetrzyj na tarce o grubych oczkach.

Krok 2

Do dyni dodaj jajka, mąkę i saszetkę Naturalnie Smaczne! Lasagne. Całość wymieszaj z dodatkiem wody w celu uzyskania odpowiedniej konsystencji ciasta.

Krok 3

Na rozgrzaną patelnię teflonową wlej oliwę i nakładaj na patelnię ciasto na placuszki o średnicy ok. 10 cm. Smaż z obu stron pod przykryciem przez ok. 3 min z jednej i 2 min. z drugiej strony.



J.S.

# Piramida żywienia dla dzieci i młodzieży

## Co to jest piramida żywienia

Ilustracja, która przedstawia zalecany przez specjalistów sposób odżywiania. Za pomocą piramidy możemy dowiedzieć się, co powinniśmy jeść każdego dnia lub jakich produktów mamy unikać.

## Autor piramidy żywienia

W Polsce Piramida Żywności jest publikowana przez Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie. Wygląd piramidy żywienia ulega czasem zmianie.

## Na czym polega Piramida Żywności

W podstawie piramidy znajdują się najważniejsze produkty lub formy aktywności. Czym wyżej znajduje się jakiś produkt tym jest on nam mniej potrzebny do życia- nie powinniśmy spożywać go często.



## Podstawa Piramidy Żywności

W podstawie piramidy znajdujemy ruch. Zgodnie z legendą aktywność fizyczna jest najbardziej potrzebna w życiu. Podczas przerw pomiędzy lekcjami zdalnymi powinniśmy wstać od biurka i wykonać kilka przysiadów lub pajacyków- zapobiegnie to bólom pleców lub skurczom, które

wywołane są długim siedzeniem w jednej pozycji. Po lekcjach należy wyjść na dwór przewietrzyć się, pójść na spacer czy ulepić bałwana. Dzięki temu nasz mózg się dotleni przez co odrabianie zadań domowych będzie dla nas łatwiejsze. Ważna jest również ilość snu- gdy pójdziemy spać o późnej porze rano będziemy zmęczeni i rozkojarzeni. Należy również pamiętać o ilości czasu spędzonego przed komputerem- w tych czasach spędzanie na nim 2 godzin jest nie możliwe, natomiast po zakończeniu lekcji online należy odstawić urządzenia elektroniczne co zapobiegnie bólom oczu i głowy. Również widzimy tu wagę i miarę- oznacza to, iż musimy pamiętać o dbaniu o naszą wagę i wzrost.

## **2 poziom Piramidy**

Na drugim poziomie piramidy możemy zauważyć owoce i warzywa. Gdy jemy małą ilość warzyw i owoców nie dostarczamy organizmowi wystarczającej ilości witamin które chronią nasz organizm np. przed chorobą, zwiększają odporność. Ważne również jest mycie zębów- musimy dbać o naszą higienę osobistą. Zaniedbanie higieny może skończyć się np. próchnicą, po jakimś czasie mogą się pojawić problemy z dziąsłami. Należy również pić odpowiednią ilość wody, dzięki czemu nasz organizm będzie pracować bez problemów. Należy pić codziennie ok. 2l wody.

## **3 poziom Piramidy**

Należy również spożywać produkty zbożowe oraz pełnoziarniste- przeciwdziałają one zaparciom, obniżają ryzyko choroby wieńcowej serca. Powinniśmy także jeść mało słodczy i pić ja najmniej napojów słodzonych- nadmierna ilość spożycia ich wpływa na nasz nastrój w negatywny sposób, boli nas brzuch i głowa.

## **4 poziom piramidy**

Na tym poziomie znajdują się produkty mleczne- sery, mleko, twarogi, jogurty. Powinny one być przez nas zjadane codziennie ok. jedna szklanka mleka/ jogurtu/ kefiru. Produkty te zawierają dużą ilość białka i wapniu oraz wielu potrzebnych nam witamin. Wypijanie 2 szklanek mleka dziennie może ochronić nas przed osteoporozą.

## **5 poziom Piramidy**

Następna grupa piramidy żywieniowej jest mocno zróżnicowana, wszystkie jej produkty posiadają jednak jedną, wspólną cechę – są bogatym źródłem białka. Produkty te należy spożywać codziennie np. ryby 1-2 razy tygodniowo, jedzenie 0,5kg mięsa na tydzień.

## Ostatni poziom Piramidy

W ostatniej grupie zawartej w piramidzie żywienia znajdują się źródła tłuszczu: oleje, oliwa, orzechy. Tutaj przekaz IŻŻ jest jasny, zalecane jest ograniczenie tłuszczu zwierzęcych na rzecz źródeł roślinnych.

Inna wersja piramidy żywienia



A.O.

## Skutki braku aktywności fizycznej



Bez zbędnego przedłużania przejdźmy do wymienienia skutków braku aktywności fizycznej, których wzrost można zaobserwować w czasie panującej obecnie pandemii.

- *Może wystąpić wysokie ciśnienie krwi.*

Ćwiczenia pomagają w efektywnej pracy serca. Jeśli twoje serce jest sprawne, może pracować lżej, aby pompować krew. Jeśli nie ćwiczysz, z czasem zmniejsza się wydolność sercowo-oddechowa (CRF). Wiele badań to wykazało: w jednym z badań w Korei Południowej, opublikowanym w **American Journal of Human Biology**, 3831 mężczyzn bez chorób serca lub nadciśnienia zostało poddanych dwóm badaniom lekarskim w odstępie około 10 lat. Naukowcy odkryli, że osoby, których poziom sprawności spadł w tym okresie, mieli o 72% większe ryzyko wystąpienia nadciśnienia w porównaniu z osobami, które zwiększyły swoją wydolność sercowo-oddechową.

- *Prawdopodobnie rozwiniesz chorobę serca.*

Nawet jeśli nie masz żadnego z klasycznych czynników ryzyka chorób serca – takich jak wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu i otyłość – brak aktywności może nadal prowadzić do chorób serca. Naukowcy z Johns Hopkins Medicine przeanalizowali poziom ćwiczeń u ponad 11 000 osób uczestniczących w badaniu Atherosclerosis Risk in Communities i odkryli, że brak aktywności fizycznej w średnim wieku przez sześć lat wiąże się ze zwiększonym ryzykiem niewydolności serca. Przez ten czas ryzyko niewydolności serca zwiększyło się o 18%.

- *Twoja pamięć może łatwiej zawieść.*

Naukowcy uważają, że ćwiczenia sprzyjają neuroplastyczności, zdolności mózgu do tworzenia nowych połączeń nerwowych i adaptacji przez całe życie. Badania wykazały, że jednym z obszarów

takiego wzrostu jest hipokamp, który zarządza pamięcią i funkcjami wykonawczymi. Jedno z badań przedstawionych w czasopiśmie „Neurology” wykazało, że osoby, które były sprawne w młodym wieku, miały lepszą pamięć, zdolności motoryczne i większą zdolność skupiania się i kontrolowania emocji 25 lat później, gdy były w średnim wieku.

- *Twój poziom cukru we krwi wymknie się spod kontroli.*

Aktywność fizyczna odgrywa tak kluczową rolę w przetwarzaniu węglowodanów przez organizm, że nawet pominięcie kilku treningów może zaburzyć kontrolę poziomu cukru we krwi – wynika z ostatnich badań w czasopiśmie „Medicine & Science in Sports & Exercise.” „Mamy teraz dowody na to, że aktywność fizyczna jest ważną częścią codziennego utrzymania poziomu glukozy” – powiedział autor badania John Thyfault, adiunkt na Wydziale Odżywiania i Fizjologii Ćwiczeń na Uniwersytecie Missouri. „Nawet na krótką metę zmniejszenie codziennej aktywności i zaprzestanie regularnych ćwiczeń powoduje ostre zmiany w organizmie związane z cukrzycą, które mogą wystąpić przed przyrostem masy ciała i rozwojem otyłości”.

- *Twój „dobry” cholesterol HDL spadnie.*

Cholesterol HDL pomaga usunąć szkodliwy cholesterol z krwiobiegu i wiąże się z niższym ryzykiem chorób serca, zgodnie z listem zdrowia Harvard. Tak więc, jeśli nie ćwiczysz regularnie i robisz to z wystarczającą intensywnością, aby zwiększyć tętno, poziom HDL prawdopodobnie spadnie, a cholesterol LDL (zły) wzrośnie. American Heart Association zaleca 150 minut umiarkowanej aktywności aerobowej tygodniowo. „Jeśli to rozwiążesz, będzie to mniej więcej pół godziny przez pięć dni w tygodniu” – mówi dr Haitham Ahmed, kardiolog prewencyjny w Nowym Jorku. „Te czynności wystarczą, aby przyspieszyć tętno i ciężko oddychać. Jest to ogólnie dobre dla cholesterolu HDL, LDL i trójglicerydów”.

- *Twoje kości mogą stać się kruche.*

Wraz z wiekiem wapń z kości jest ponownie wchłaniany do krwiobiegu. Powoduje to zmniejszenie masy kostnej i może prowadzić do łamliwości kości, stanu znanego jako osteoporoza. Jednym z kluczowych sposobów zapobiegania tej utracie masy kostnej są ćwiczenia. Jeśli nie jesteś aktywny fizycznie, zwiększasz ryzyko osłabienia kości związanego z wiekiem. American College of Sports Medicine zaleca ćwiczenia, w których pojawiają się skoki (jak tenis i koszykówka). Trening oporowy z ciężarami jest również zalecany przez National Strength and Conditioning Association w celu zwiększenia gęstości kości.



### 7. Możesz nabawić się otyłości.

Otyłość to choroba układu metabolicznego, w której dochodzi do nadmiernego rozrostu tkanki tłuszczowej w organizmie. Według Światowej Organizacji Zdrowia otyłość można sklasyfikować jako epidemię w krajach wysoko rozwiniętych. W Europie problem ten urósł do takiej skali, że naukowcy postanowili powołać grupę ekspercką *Obesity Management Task Force of the European Association for the Study of Obesity*, która opracowała prawidłowe postępowanie kliniczne w leczeniu otyłości.

*Otyłość można podzielić na dwie grupy:*

- pierwotna – powstaje, gdy do organizmu wprowadzona jest zbyt duża ilość kalorii w stosunku do zapotrzebowania energetycznego,
- wtórna – powstaje na skutek przebytego stanu chorobowego, przyjmowanych leków, zmian hormonalnych, uwarunkowań genetycznych.

Jesteśmy na końcu tego artykułu. Mam nadzieję że was nie zanudziłam, że wytrwaliście do końca. Pozdrawiam, W.K.



## Morsowanie



### Czy morsowanie jest zdrowe?

Morsowanie to przede wszystkim zastrzyk endorfin i dawka pozytywnych emocji, które poprawiają humor przez resztę dnia. Plusów jest zdecydowanie więcej. Chodzi o przystosowanie ciała do zimna, która powoduje zwiększenie tolerancji na chłód i wahania temperatury otoczenia. Drżenie mięśni pozwala na redukcję tkanki tłuszczowej, co zaobserwujemy np. jako zmniejszający się cellulit. Poprawia się też wygląd i napięcie skóry. Dodatkowo, morsowanie wpływa pozytywnie na układ immunologiczny, czyli podnosi naszą odporność na infekcje, a także na układ krążenia. Może w końcu możliwe będzie uporanie się z wiecznie zimnymi stopami...?

### Jak poprawnie morsować?

W zasadzie dla morsowania nie ma żadnych ograniczeń wiekowych. Przyjmuje się, że przygodę z morsowaniem można zacząć już w wieku 3-4 lat i kontynuować do późnej starości. W celu wzmocnienia mechanizmu termoregulacji, ważne jest, aby przed morsowaniem dostatecznie zaopatrzyć organizm w tlen. Uzyskać to można za pomocą różnych ćwiczeń gimnastycznych i sportów aerobowych (np. bieganie, jazda na rowerze), które zapewniają dodatkową produkcję ciepła, w rezultacie której krew i tkanki nasycą się tlenem. Niestety tego zadania nie zapewni gorąca herbata, ani inne ciepłe napoje, tak więc nie ma sensu przed kąpielą pić gorących napojów. Oczywiście nie wolno spożywać napojów alkoholowych. Najlepiej rozgrzewać się przed morsowaniem, uprawiając sport, który lubimy – najskuteczniejsze będzie jednak w tym przypadku bieganie.

### Czy w ogóle jest warto?

Morsowanie prowadzi nie tylko do wyleczenia różnych chorób, lecz przede wszystkim może być stosowane jako działanie profilaktyczne – np. w przypadku chorób serca i układu krążenia. Co

ważne, hamuje również procesy starzenia i działa odmładzająco na organizm. Starsi ludzie, którzy korzystają regularnie z zimnych kąpiel – są zdrowsi i przejawiają większą radość z życia. Dlatego wydaje mi się ,że warto jest morsować ,ale w grupie (nigdy nie samemu) i uważając, bo wystarczy chwila i może dojść do tragedii.

### **Jakie skutki może mieć morsowanie?**

Morsowanie może mieć dobre ,jak i złe skutki. Dobrymi skutkami jest np. to że osobą otyłym przyda się kąpiel w zimnej wodzie, ponieważ pomoże to pozbyć się cellulitu i tkanki tłuszczowej. Pomaga to również w zatrzymaniu naszej cery gładkiej i zminimalizowaniu zmarszczek. Dzięki morsowaniu uodparnia się nasz układ immunologiczny(odpornościowy). Dlatego stajemy się zdrowsi. Morsowanie jest trochę taką kuracją dla osób chorych na serce i inne choroby układu krążenia. Oczywiście morsowanie ma również i złe skutki. W dzisiejszych czasach ta aktywność stała się bardzo popularna. Często jednak słyszymy ,że człowiek zamarzł podczas morsowania, utonął. W morsowaniu jest duże zagrożenie i jest to można powiedzieć trochę ekstremalny. Jednak pamiętając o rozgrzaniu się i wszystkich innych zasad morsowania , możemy zaczerpnąć z tego radość i szczęście.

### **Gdzie najlepiej morsować?**

Szczęśliwy jest ten, kto mieszka nad morzem. Można się w nim poczuć jak w naturalnym spa – słona morską wodą świetnie wpływa nie tylko na skórę. A kąpiel w wodzie, której temperatura ma poniżej zera to niezapomniane przeżycie. Za to zaletą jezior jest to, że woda w nich szybciej się wychładza i wcześniej mamy niższą temperaturę niż w morzu. A wyrąbywanie przerębla można potraktować jako dobrą rozgrzewkę.



W.K.

# Czy podczas epidemii Covid-19 ważny jest kontakt

## z rówieśnikami?

Kilka miesięcy temu cały świat stanął na głowie. Pojawił się korona wirus COVID-19, który nieźle namieszał w życiu wszystkich ludzi. Po długim czasie „zamknięcia w domach” wszystko zaczęło wracać do normy, aż padły kolejne rekordy zakażeń i znów powróciły ograniczenia. Niezależnie od tego, czy ktoś w pandemię wierzy czy nie, wywarła ona skutki w wielu obszarach naszego życia.

Jednym z tych obszarów jest niewątpliwie sfera relacji międzyludzkich. Początkowo zamknięci w domach, chcąc nie chcąc, byliśmy zmuszeni do przebywania ze swoimi rodzinami. A tu bywało różnie. Jedni odnaleźli wtedy radość i satysfakcję z kontaktu z bliskimi, którym wcześniej nie mogli poświęcać na co dzień aż tyle czasu. Inni z kolei z mniejszym lub większym dyskomfortem znosili tę sytuację, zdając sobie sprawę z tego, że relacja z domownikami nie jest dla nich najwygodniejsza. Większość z nas została pozbawiona możliwości spotkań ze znajomymi, przyjaciółmi, chłopakiem czy dziewczyną, dotychczasowych relacji czy wartości osób obecnych w ich życiu. Usłyszałam o rzeczach, o których do tej pory większość ludzi jakoś szczególnie nie myślała bądź nie zagłębiała się w nie, a mianowicie o tym, kto i co jest w życiu ważne, o wdzięczności za obecność drugiej osoby.

Pamiętajcie o relacjach z rówieśnikami ponieważ w ostatnim czasie przez siedzenie w domach jest dużo więcej osób które mają depresję bo zamykają się w sobie, osób które nie chcą rozmawiać z rówieśnikami. Pamiętajcie, że nawet proste pytanie: „Jak jest u ciebie? Jesteś szczęśliwa? Rozmawiasz z rówieśnikami?” jest ważne dla drugiej osoby i może pomóc zdiagnozować problemy emocjonalne waszych kolegów. Każdy pozytywny kontakt z drugą osobą przynosi nam pozytywne skutki emocjonalne. Niezależnie czy spotkamy się w małej grupie, porozmawiamy przez telefon czy inny komunikator należy to robić. W wieku szkolnym kontakty społeczne są bardzo ważne dlatego nie zaniedbujcie tego i bądźcie w kontakcie z kolegami z klasy i przyjaciółmi.

W.M.



## Jak pomagać zwierzętom w czasie zimy i mrozów?

Kiedy los ptaków, jeży i innych dzikich zwierząt w tym czasie nie jest nam obojętny możemy im pomóc na wiele sposobów. Zazwyczaj są one bardzo proste. Jednak często zdarza się, że robimy to w ten nieodpowiedni sposób ponieważ wcześniej nie poznaliśmy zasad takiej pomocy. Jak więc należy zadbać o zwierzaki, jednocześnie im nie szkodząc? Tego dowiedzie się z poniższego artykułu.

### PTAKI



Ptaki szukają zimą pożywienia, którego w ogrodzie często brakuje, dlatego coraz częściej montuje się karmniki. Powinny być ustawione w takich miejscach, aby nie stwarzały niebezpieczeństwa ataków przez drapieżniki (np. koty). Jednym z podstawowych elementów mogących pomóc ptakom zimą jest dokarmianie, tutaj warto zaapelować, o mądre dokarmianie *CZYM NIE KARMIĆ PTAKÓW*

Chleb czy też bułki są szkodliwe dla ptaków, więc w żadnym razie nie dokarmiamy ptaków w ten sposób.

#### *CZYM KARMIĆ PTAKI*

Zdrowy i odpowiedni pokarm dla ptaków to przede wszystkim rozmaite ziarna zbóż (pszenica, jęczmień, owies, proso), nasiona dyni, słonecznika (najlepiej niełuskanego) i kukurydzy, naturalne płatki owsiane, gotowane kasze i ryż, gotowane i pokrojone warzywa (marchew, ziemniaki, buraki, kapusta), owoce świeże (np. pokrojone jabłka i gruszki) i suszone. Przed podaniem ptakom owoce suszone mogą wymagać namoczenia aby nie pęczniały w żołądkach

## JEŻE



Jeże objęte są częściową ochroną gatunkową. Przeciętna długość życia jeża to 7 lat. Niestety, jeże rzadko dożywają tego wieku. Jesienią w zacisznych miejscach w ogrodzie można usypać kopce z liści i gałęzi. Istnieje wtedy szansa, że zostaną obrane za dom przez jeże. Sympatycznym zwierzątkom można także kupić specjalne, drewniane skrzynki pełniące funkcje zimowych domków. W ogrodzie można im zainstalować specjalne domki dla jeży – to zazwyczaj niewielkie skrzynie z wywierconymi otworami, pomalowane na czerwono i wypchane słomą.

## ZWIERZĘTA LEŚNE



Zwierzęta leśne, takie jak sarny, jelenie czy dziki również chętnie skorzystają z pomocy człowieka, który może je dokarmiać zimą. W okresie najcięższych mrozów nie jest im łatwo znaleźć pożywienie.

## Jak dokarmiać sarny?

- **Karma sucha** - Do karmy suchej nadającej się dla przeżuwaczy (saren, łosi) należy przede wszystkim siano, zielona karma, liście jeżyny, wysokoenergetyczne, pełne białka pokarmy (te jednak powinni podawać ci, którzy mają świadomość potrzeb zwierząt)
- **Odpowiednie ilości** - należy umieścić w paśniku takie ilości karmy, by mogły być zjedzone w możliwie jak najkrótszym czasie. Przeleżana karma może się psuć i zaszkodzić zwierzętom.

Jeśli nie mamy pewności, w jaki sposób możemy dokarmiać sarny lub łosie, możemy zgłosić się do leśniczego i zaoferować swoją pomoc chociażby w postaci dostarczania składników spożywczych.



Ż.K.

# Sukcesy Roberta Lewandowskiego

## Sezon 2019/20



Trzy trofea z Bayernem Monachium, trzy korony króla strzelców, 55 goli we wszystkich rozgrywkach – to osiągnięcia, za które Robert Lewandowski został uhonorowany nagrodą Piłkarza Roku UEFA, działają na wyobraźnię. Napastnik mistrzów Niemiec wysoko zawiesił sobie poprzeczkę, lecz po raz kolejny potwierdził, że nie znamy jeszcze granic jego możliwości. 32-letni zawodnik w czwartek odebrał najbardziej prestiżowe indywidualne wyróżnienie w swojej bogatej karierze. Przewaga, z jaką pokonał konkurencję, doskonale podkreśla jego wkład w wyniki bawarskiego klubu. Prześledźmy, jak Polak pracował na sukces swój i całego zespołu w minionym sezonie.

Lewandowski imponował skutecznością od inauguracji rozrywek Bundesligi. W pierwszych 11 meczach za każdym razem przynajmniej raz trafiał do siatki rywali. Mimo zabójczej formy kapitana reprezentacji Polski Bayern nie spisywał się jednak na miarę swoich możliwości. Na początku listopada, gdy z posadą trenera żegnał się Niko Kovac, mało kto mógł przypuszczać, że ta historia będzie mieć tak wspaniały finał. Ligowe rozgrywki Lewandowski zakończył z imponującym dorobkiem 34 goli w 31 występach. Wśród 17 rywali w niemieckiej ekstraklasie znalazła się tylko jedna drużyna, przeciwko której nie zdołał zdobyć bramki w poprzedniej kampanii. To Borussia Moenchengladbach, z którą doświadczony napastnik zmierzył się tylko w rundzie jesiennej. W drugim spotkaniu musiał pauzować z powodu nadmiaru żółtych kartek.





Najbardziej imponująca w jego wykonaniu była jednak kampania w Lidze Mistrzów. Polak zdobywał bramki w dziewięciu kolejnych meczach na europejskiej arenie. Zatrzymał się dopiero w finale, który na korzyść Bayernu rozstrzygnął Kingsley Coman. Łącznie w dziesięciu występach najbardziej prestiżowych klubowych rozgrywek na Starym Kontynencie Lewandowski strzelił 15 goli. Drugi na liście najsukuteczniejszych Erling Haaland miał aż o pięć trafień mniej. Cristiano Ronaldo i Lionel Messi, którzy regularnie sięgali po koronę króla strzelców Ligi Mistrzów w minionych latach, zakończyli zmagania z dorobkiem odpowiednio czterech i trzech goli. Znakomita regularność pozwoliła Lewandowskiemu przesunąć się na czwarte miejsce w klasyfikacji najlepszych strzelców wszech czasów Champions League. Zaledwie trzech trafień brakuje mu, by zrównać się ze słynnym Raulem. W dotychczasowych 90 występach uzbierał 68 goli. Niebawem pozostanie mu już tylko pogoń za Ronaldo oraz Messim. W poprzednim sezonie udowodnił już jednak, że potrafi przyćmić największe gwiazdy współczesnego futbolu.

P.F.



## Kamil Stoch i jego osiągnięcia do 2018 roku



Kamil Stoch urodził się 25 maja 1987 roku w Zakopanem. Jest synem Krystyny i Bronisława. Ma dwie siostry – Annę (ur. 1983) oraz Natalię (ur. 1985), która w młodości trenowała biegi narciarskie. Wychowywał się i uczył w miejscowości Ząb. Jest absolwentem Zespołu Szkół Mistrzostwa Sportowego w Zakopanem. W maju 2006 zdał maturę. Ukończył Akademię Wychowania Fizycznego w Krakowie, a w październiku 2012 został magistrem wychowania fizycznego. 7 sierpnia 2010 zawarł związek małżeński z Ewą Bilan artystką fotografem.

### Igrzyska olimpijskie

Soczi 2014

- 1. miejsce w konkursie indywidualnym na normalnej skoczni
- 1. miejsce w konkursie indywidualnym na dużej skoczni
- 4. miejsce w konkursie drużynowym

Pjongczang 2018

- 1. miejsce w konkursie indywidualnym na dużej skoczni
- 3. miejsce w konkursie drużynowym
- 4. miejsce w konkursie indywidualnym na normalnej skoczni



## **Mistrzostwa świata**

Predazzo 2013

1. miejsce w konkursie indywidualnym na dużej skoczni

3. miejsce w konkursie drużynowym

Falun 2015

3. miejsce w konkursie drużynowym

Lahti 2017

1. miejsce w konkursie drużynowym

## **MŚ w lotach**

Oberstdorf 2018

2. miejsce

3. miejsce w konkursie drużynowym

## **Puchar Świata**

1. miejsce w klasyfikacji generalnej 2013/14 i 2017/18

2. miejsce w klasyfikacji generalnej 2016/17

3. miejsce w klasyfikacji generalnej 2012/13

31 wygranych konkursów indywidualnych, 57 razy na podium

## **Turniej Czterech Skoczni**

1. miejsce w klasyfikacji generalnej 2016/17

1. miejsce w klasyfikacji generalnej 2017/18 z

kompletem czterech zwycięstw

## **Raw Air**

1. miejsce w 2018 roku

2. miejsce w 2017 roku

## **Letnia Grand Prix**

2. miejsce w klasyfikacji generalnej 2010

2. miejsce w klasyfikacji generalnej 2011

3. miejsce w klasyfikacji generalnej 2016

## **Sukcesy młodzieżowe:**

1. miejsce mistrzostw świata młodzików (1999)

2. miejsce mistrzostw świata juniorów drużynowo (2004 i 2005)



A.F.