

SP Kończyce Małe

Recepta na zdrowie

Pewnie nieraz wstałeś rano zbyt późno i nie zjadłeś śniadania. Na długiej przerwie kupiłeś batonik i popiłeś „kolorowym napojem”. Szybko zjadłeś obiad, by wypróbować nową grę. Przy odrabianiu lekcji pochłonałeś paczkę cukierków. Oglądając film objadałeś się chipsami. Przed zaśnięciem zjadłeś czekoladkę.

Takie zachowanie prędzej czy później odbije się źle na Twoim zdrowiu. Jak więc dbać o zdrowie? Oto kilka rad:

1. Nie wychodź z domu bez śniadania – jest źródłem energii.
2. Staraj się jeść o tych samych porach.
3. Jedz powoli.
4. Nie opychaj się przed snem – żołądek też chce odpocząć!
5. Jedz różnorodne potrawy.
6. Myj zęby po każdym posiłku, zwłaszcza po małym cukierku.
7. Myj ręce przed jedzeniem.
8. Pamiętaj o owocach i warzywach – są smaczne i zdrowe.
9. Unikaj produktów konserwowanych (np. błyskawicznych zupek, sztucznych napojów) – konserwanty w większych ilościach mogą być szkodliwe dla zdrowia.
10. Sprawdzaj skład tego, co kupujesz. Twoją podejrzliwość powinno wzbudzić:
 - ➔ barwnik identyczny z naturalnym,
 - ➔ E-122, E-123, E-127, E-131 – to symbole barwników, których stosowanie jest zabronione w Polsce,
 - ➔ wzmacniacz smaku i zapachu,
 - ➔ E-230, E-239 – niebezpieczne konserwanty,
 - ➔ glutaminian sodu,
 - ➔ benzoosan sodu,
 - ➔ sztucznie barwione i aromatyzowane.
11. Podczas zakupów kieruj się rozsądkiem – nie wszystkie reklamowane produkty są wartościowe.

To, co jesz, wpływa na Twoje zdrowie i siły. Powinieneś jeść i pić:

- jogurty, serki, mleko – by mieć piękne, zdrowe zęby,
- orzechy i ryby morskie – byś mógł się skupić i więcej zapamiętać,
- marchew – by mieć sokoli wzrok,

- surówki z kiszzonej kapusty, soki z czarnej porzeczki, paprykę – aby uniknąć kataru i chrypki,
- sery, kefir, jajka – by prawidłowo rosnąć i mieć zdrowe kości,
- mleko, jogurty, płatki owsiane, owoce, warzywa – aby cera była zdrowa,
- surówki warzywne, gotowane warzywa, jogurty naturalne, ciemne pieczywo, jagody i pestki słonecznika – abyś nie miał problemów z brzuchem.

Walczyć z przeziębieniem pomoże Ci malinowa herbatka i mleko z miodem. Mistrzostwo w jeździe na rowerze czy w grach na boisku pomogą Ci zdobyć m.in. mięso, ryby, ziemniaki, groch, fasola, owoce i soki. Na skurcze mięśni, np. podczas pływania pomoże czekolada i kakao.

Pamiętaj o naszych dobrych radach, a będziesz zdrow jak ryba!

„EKOŚWIAT”, to czasopismo o tematyce ekologicznej. Od kilku lat prenumerujemy je w naszej szkole. Możecie znaleźć w nim wiele ciekawych informacji. Na łamach naszej gazetki chcemy Wam przedstawić fragment jednego z artykułów zamieszczonych w kwietniowym numerze. Wzbogaciliśmy go o inne dobre rady i zachęcamy do ich stosowania w praktyce.

APEL DO RODZICÓW

Rodzice, to od was zależy, jak wasze dzieci będą dbały o środowisko. Wy wychowujecie dziecko od urodzenia i macie na nie największy wpływ. Uczcie je szacunku do przyrody, nie pozwólcie zaśmiecać bliższego i dalszego otoczenia. Opowiadajcie dzieciom, co szkodzi środowisku i wglębiajcie je w tajniki natury.

Apelujemy do Rodziców:

- ◆ Uczcie dzieci utrzymywać porządek w tornistrze, na biurku, w pokoju, w domu i w każdym miejscu, gdzie przebywają;
- ◆ Dbajcie o zdrowe ich odżywianie (mniej słodyczy na korzyść nabiału, owoców i warzyw);
- ◆ Zadbajcie o zdrowy, sportowy tryb życia dzieci;
- ◆ Rzućcie palenie na korzyść zdrowia wszystkich domowników;
- ◆ Kupujcie perfumy i dezodoranty w atomizerach, nie w aerozolu;
- ◆ Kupując nowe urządzenia elektryczne, sprawdźcie, czy jest ono energooszczędne;
- ◆ Używajcie na zakupy toreb wielokrotnego użytku, najlepiej z tkanin;
- ◆ Oszczędzajcie wodę, bierzcie prysznic zamiast kąpieli w wannie;
- ◆ Jeśli tylko możecie, podróżujcie pociągiem lub autobusem, spacerujcie lub używajcie roweru;
- ◆ Jeśli w pobliżu waszego domu ustawiono oznakowane kontenery na śmieci, segregujcie domowe odpady.

- ◆ Nie pal liści czy śmieci podczas porządków w ogrodzie lub na podwórku;
- ◆ Zużyte kartony np. po mleku czy soku, zgnieć przed wyrzuceniem do kosza; zajmą one mniejszą powierzchnię na wysypisku;
- ◆ Kupuj zeszyty, papier do pakowania i papier toaletowy wyprodukowane z makulatury;
- ◆ Dokarmiaj zimą dzikie zwierzęta, dbaj o zwierzęta domowe.
- ◆ Gotuj jednorazowo tyle wody ile potrzebujesz.
- ◆ Nie wyłączaj światła w pomieszczeniu, z którego wychodzisz tylko na chwilę. Ponowne włączenie zużyje więcej energii.

APEL DO DZIECI

My, dzieci, na pewno mamy niewielki wpływ na to, jaka fabryka stanie w pobliżu naszego lasu, jakie samochody parkować będą pod naszym oknem, ale od nas w dużym stopniu zależy, czy nasz las będzie czysty i zielony, czy na jego ścieżkach, po których spacerujemy, nie będą leżały puszkę po coli i papiery po naszym drugim śniadaniu. Apelujemy do dzieci, aby robiły to, co jest w ich mocy i zasięgu.

Prosimy Was:

- ◆ Nie łamcie gałęzi drzew i krzewów;
- ◆ Nie zrywajcie bezmyślnie kwiatów i roślin zielonych;
- ◆ Nie deptajcie trawników;
- ◆ Nie niszczone ptasich gniazd;
- ◆ Nie hałasujcie w lesie;
- ◆ Nie zaśmiecajcie miejsc, gdzie przebywacie;
- ◆ Nie niszczone mrowisk;
- ◆ Nie rozpalajcie ognisk w lesie;
- ◆ Nie niszczone grzybów niejadalnych i trujących;
- ◆ Nie zrywajcie niedojrzałych owoców;
- ◆ Nie łapcie motyli i innych zwierząt;
- ◆ Oszczędzajcie papier;
- ◆ Myjąc zęby, zakręć kran i płucz usta wodą w kubka;
- ◆ Trop przecieki w swoim domu. Z niedokręconych kranów i nieszczelnych spłuczek wycieka codziennie mnóstwo wody;
- ◆ Podczas kąpieli w rzece czy jeziorze nie używaj mydła, szamponu;

Pamiętajcie! „Każdy z Was jest częścią przyrody i nie należy robić jej szkody”. Włączajcie się do różnych akcji na rzecz ochrony środowiska.