

ODCINEK 3.....BIEG PO ZDROWIE

Ostatnio rozmawialiśmy o konieczności mycia rąk i dbania
O całą naszą higienę, gdyż podstępne zarazki, które
poznaliśmy, tylko czyhają na nasz brak czujności.....Żeby na
nas wskoczyć, napaść, pokonać nasze bariery ochronne
I wprowadzić do naszego królestwa ciała- złą królową
CHOROBE.....

Jak więc nie dopuścić do tej wojny? Jak ochronić się przed
naszymi wrogami? Jak pozamykać bramy naszego
delikatnego ciała i nie pozwolić wejść do nas tej złej babie?

Pamiętajcie.... W każdym z nas mieszka wielki rycerz,

Na którego wołają ZDROWIE.....

On daje nam szczęście i dobre..... Samopoczucie.

Kiedy przyjaźnimy się ze Zdrowiem jesteśmy radośni?

I wolni..... Od kaszlu, kichania, smarkania,
gorączki i osłabionego ciała, czyli dolegliwości fizycznych,
które męczą i przeszkadzają wykonywać nam codzienne
czynności.



PAMIĘTAJCIE ORZESZKI

W sezonie jesienno-zimowym zwiększa się częstotliwość zachorowań na infekcje bakteryjne i wirusowe. Z tego względu, ważne jest nasze właściwe postępowanie, aby nie dopuścić do nas CHOROBY. Dbajmy więc o swoje zdrowie i zdrowie innych....

A teraz, przed nami.....

TEST: CZY DBAM O ZDROWIE?????

Przeczytaj uważnie i otocz kółkiem wybraną przez siebie odpowiedź

a) Codziennie jem owoce/ warzywa TAK NIE

b) Zawsze myję się przed snem TAK NIE

- c) Uprawiam sporty TAK NIE
- d) Jem dużo słodczy TAK NIE
- e) Często wychodzę na spacer TAK NIE
- d) Codziennie siedzę długo przed komputerem TAK NIE
- g) Chodzę na basen (3- 4) w miesiącu TAK NIE
- h) Myję zęby raz dziennie TAK NIE
- i) Myję ręce przed jedzeniem i po wyjściu z toalety TAK NIE
- j) Ubieram się stosownie do pogody TAK NIE
- k) Wietrzę pokój przed spaniem TAK NIE
- l) Myję owoce/ warzywa przed jedzeniem TAK NIE

Rozwiązanie testu: a) TAK - 1 pkt. b) TAK - 1 pkt. c) TAK - 1 pkt. d) NIE - 1 pkt. e) TAK - 1 pkt. f) NIE - 1 pkt. g) TAK - 1 pkt. h) NIE - 1 pkt. i) TAK - 1 pkt. j) TAK - 1 pkt. k) TAK - 1 pkt. l) TAK - 1 pkt

Teraz policz punkty

i.....

PODSUMOWANIE

12- 10 pkt. Dbasz o swoje zdrowie. Gratulacje!

9 – 7 pkt. Nie zawsze dbasz o swoje zdrowie. Może popracujesz nad nim?

6 – 0 pkt. Nie dbasz o swoje zdrowie. Popraw się. Jedz dużo warzyw i owoców

WIERSZ O ZDROWIU

DOKTOR RYBKA NIECH NAM POWIE,
JAK NALEŻY DBAĆ O ZDROWIE!
KTO CHCE PROSTY BYĆ JAK TRZCINA,
GIMNASTYKĄ DZIEŃ ZACZYNA!
CAŁE CIAŁO MYJE CODZIEN
POD PRYSZNICEM, W CZYSTEJ WODZIE!
WIE, ŻE ZĘBY BIAŁE CZYSTE

LUBIĄ SZCZOTKĘ I DENTYSTĘ!
PIJE MLEKO. WIE, ŻE ZDROWOTNYCHCHRUPAC MARCHEW NA SUROWO!
KIEDY KICHA, CZYSTA CHUSTKA
DOBRZE MU ZASŁANIA USTA!
CHCESZ, TO ZOBACZ NA OBRAZKU,
JAK JEŚĆ ŻYWNOSĆ BEZ ZARAZKÓW!
RÓB TAK SAMO, BO CHCESZ CHYBA
TAKI ZDROWY BYĆ JAK RYBA!

A na koniec zróbcie coś pysznego.....możecie poprosić o pomoc kogoś dorosłego

ZDROWA PRZEKĄSKA

Miś Marcyś uczy,

jak dbać o zdrowie

ZDROWO SIĘ ODŻYWIAM

Ja unikam hamburgerów, frytek, no i coli.
Niezbędna zdrowa to jest żywność - brzusek po niej boli.
Lepsza woda mineralna, soki owocowe,
Dużo warzyw i owoców - to na pewno zdrowe.
I na koniec dla łasucha bardzo ważna rada:
Nie za często jedz słodczyce i się nie objadaj!



DBAM O SWOJĄ KONDYCJĘ

W zdrowym ciele zdrowy duch,
Dla mnie ważny jest więc ruch.
O kondycję swoją dbam.
Radę taką tutaj dam:
Dużo biegaj, idź na kort,
Dużo zdrowia daje sport.

SPĘDZAM CZAS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Telewizja i komputer - to się znudzić może.
Kiedy tylko mam okazję, spędzam czas na dworze.
Spacer w parku albo w lesie - przecież to jest lepsze.
Nie siedź w domu, tylko wychodź na świeże powietrze.



CHODZĘ WCZEŚNIE SPAĆ

Zawsze wcześniej chodzę spać,
Aby rano rześko wstać.
Bardzo ważny zdrowy sen,
Ja już o tym dobrze wiem.

KOLEJNA LEKCJA O..... ZDROWIU

Dowiedziałeś się czy dbasz o zdrowie?..a teraz popatrz jak możesz o nie dbać..

Miś Marcyś uczy,

jak dbać o zdrowie

ZDROWO SIĘ ODŻYWIAM

Ja unikam hamburgerów, frytek, no i coli.
Niezbędna zdrowa to jest żywność - brzuszec po niej boli.
Lepsza woda mineralna, soki owocowe,
Dużo warzyw i owoców - to na pewno zdrowe.
I na koniec dla łasucha bardzo ważna rada:
Nie za często jedz słodczyce i się nie objadaj!



DBAM O SWOJĄ KONDYCJĘ

W zdrowym ciele zdrowy duch,
Dla mnie ważny jest więc ruch.
O kondycję swoją dbam.
Radę taką tutaj dam:
Dużo biegaj, idź na kort,
Dużo zdrowia daje sport.

SPĘDZAM CZAS NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Telewizja i komputer - to się znudzić może.
Kiedy tylko mam okazję, spędzam czas na dworze.
Spacer w parku albo w lesie - przecież to jest lepsze.
Nie siedź w domu, tylko wychodź na świeże powietrze.

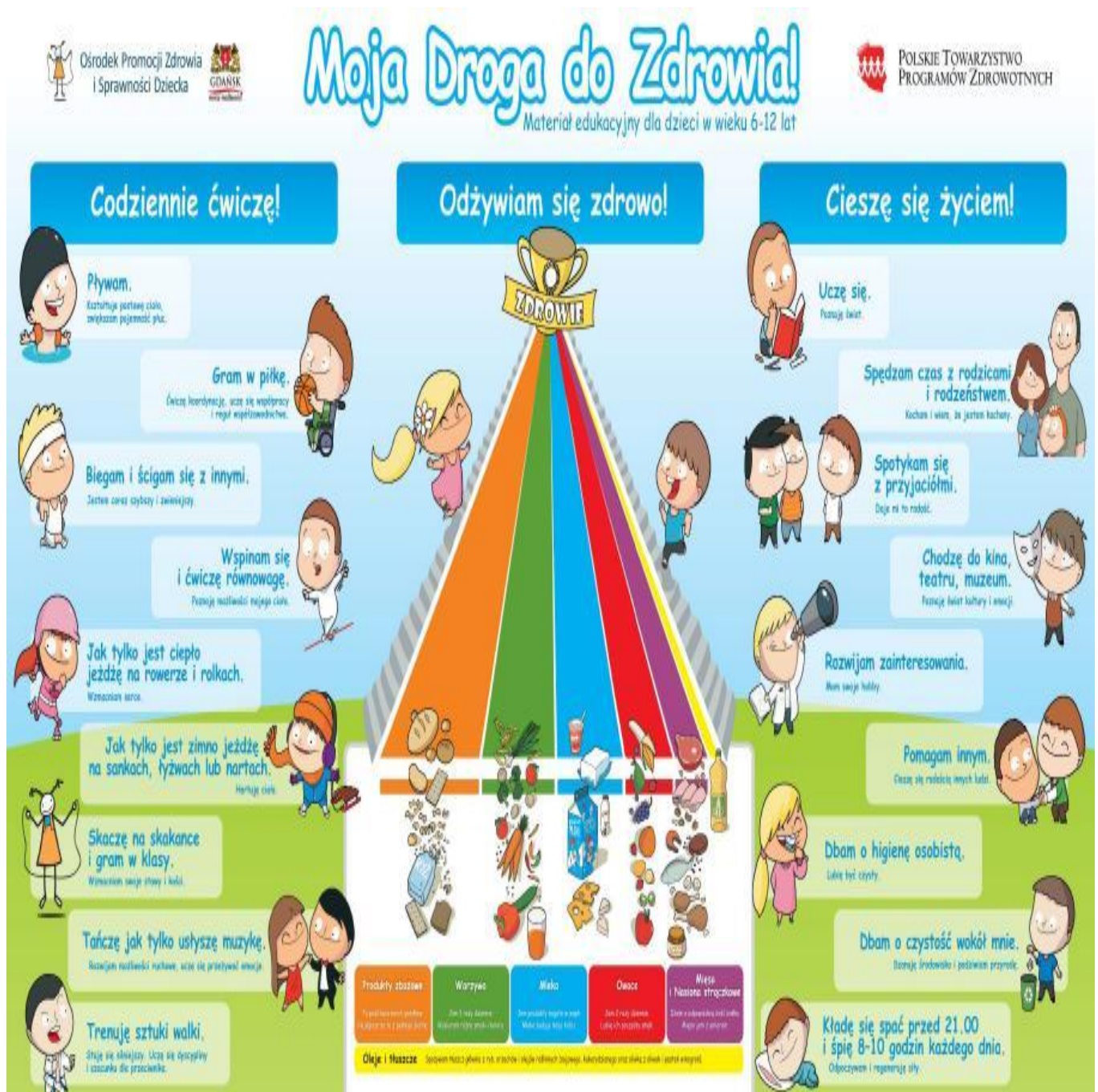


CHODZĘ WCZEŚNIE SPAĆ

Zawsze wcześnie chodzę spać,
Aby rano rześko wstać.
Bardzo ważny zdrowy sen,
Ja już o tym dobrze wiem.

A teraz zapraszam cię na spacer.....DROGĄ DO ZDROWIA

Jeszcze raz zobaczmy co trzeba robić, żeby swoje zdrowie chronić



A) ZŁOTE ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

Jedz owoce i jarzyny, bo w nich same witaminy.

A. Rano jem śniadanie!

B. Nie jem chipsów, chrupek, słodczy.

C. Nie piję napojów gazowanych i kolorowych!

D. Zabieram do szkoły drugie śniadanie.

E. Kilka razy dziennie jem świeże warzywa i owoce.

F . Przed jedzeniem myję ręce!

G. Obiad zjadam cały, nie wyrzucam niczego do kosza!

H. Podczas posiłku zachowuję się kulturalnie – nie biegam z jedzeniem,

nie mlaszczę, nie siorbię, nie kruszę.

I. Nie rozmawiam z pełną buzią!

10 zasad zdrowego stylu życia



B) W zdrowym ciele zdrowy duch

Żeby często nie chorować, trzeba ciało swe hartować

- każdego dnia, przez około 10 minut uprawiaj gimnastykę
- trenuj sport, który lubisz
- rzucaj piłką z kolegami warsztatowiczami i paniami
- wymyślaj zabawy na świeżym powietrzu
- staraj się każdego dnia pospacerować na dworze



© Can Stock Photo - csp27843948

C) i pamiętaj o uśmiechu i żartach

**Uśmiechaj się (nawet gdy nie ma do kogo i do czego)-
bo polskie przysłowie mówi: "ŚMIECH TO ZDROWIE"**



Proponuję też autorski przepis na potrawę, która da radość i dobre samopoczucie:

1) DUŻĄ ILOŚĆ POZYTYWNEGO MYŚLENIA ŁĄCZYMY Z PLANEM ZAJŚĆ DO ZROBIENIA.

2) Z PRZYPRAW NIE STOSUJEMY ZŁOŚCI, NATOMIAST BEZ OGRANICZEŃ DODAJEMY MOC ŻYCZLIWOŚCI.

3) UŚMIECH, RADOŚĆ MILE WIDZIANA, PONUROŚĆ NATOMIAST NIE JEST WSKAZANA.

4) NA KONIEC WRZUCIMY JESZCZE GARŚĆ POZYTYWNEGO MYŚLENIA,

5) ZAMIESZAMY DOKŁADNIE I.....

POTRAWA GOTOWA DO JEDZENIA.

I KONIEC ORZESZKI

PODSUMOWANIE:

- Gimnastykuj się i uprawiaj sport.
- Utrzymuj swoje ciało w czystości.
- Myj zęby po każdym posiłku.
- Jedz o określonych porach.
- Przynajmniej dwa razy w roku odwiedzaj dentystę.
- Przed snem przewietrz swój pokój.
- Nie spędzaj za dużo czasu przed komputerem i telewizorem
 - Ubieraj się odpowiednio do aktualnej pogody.
 - Używaj tylko własnego ręcznika, gąbki, szczotki i grzebienia.
- Nie jedz dużo przed snem
- Jedz ciemne pieczywo np. chleb razowy z ziarnem
- Twoje jedzenie ma być urozmaicone
- Jedz dużo owoców, sałatek i warzyw!
- Jedz mniej tłuszczów zwierzęcych. Wybieraj oleje roślinne, np. olej słonecznikowy
- Jedz nabiał odtłuszczony lub półtłusty! Chude mleko, kefir, jogurty i białe sery
- Przynajmniej raz w tygodniu jedz ryby bogate w tłuszcze!
- Najmniej jedz mięsa i drobiu! (Jeśli już to najlepiej gotowane)
- Nie zapominaj pić dużo płynów, w tym wody, (co najmniej 1,5 litra dziennie)
- Staraj się nie opuszczać posiłków! Zjadaj 3 posiłki dziennie
- Spożywaj zdrowe przekąski takie jak owoce a nie słodczy!

