



DRODZY CZYTELNICY!

Witajcie!!! Nasza redakcja przygotowała dla Was specjalny numer gazety szkolnej poświęcony w całości tematyce zdrowotnej. Mamy nadzieję, że spodoba Wam się ten numer gazety. Życzymy miłej lektury

Zgodnie z obowiązującymi aktualnie zaleceniami z powodu epidemii COVID-19 jesteśmy zmuszeni pozostać w domach, nie możemy chodzić do szkoły. Pozostawanie przez dłuższy czas w domu nie sprzyja aktywności fizycznej. Siedzący tryb życia i niski poziom aktywności fizycznej mogą mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie a także samopoczucie. Zachęcamy Was do aktywności fizycznej w domu. Oto kilka sposobów:

Róbcie krótkie aktywne przerwy w ciągu dnia.

Taniec, zabawa z rodzeństwem, rodzicami czy też wykonywanie prac domowych, takich jak sprzątanie, pomoc w pracach w ogródku to doskonałe sposoby na pozostanie aktywnym w czasie pobytu w domu. Warto też skorzystać z propozycji ćwiczeń online.

Nie siedźcie cały czas przed komputerem.

Czas wolny poświęćcie na czytanie, krzyżówki, gry planszowe czy puzzle. Wybierzcie się z rodzicami na spacer lub wycieczkę rowerową.

Relaksujcie się.

Słuchajcie ulubionej muzyki, czytajcie książki, obejrzyjcie ciekawy film.

Zdrowo się odżywiajcie.

Dla utrzymania optymalnego zdrowia ważne jest również, aby pamiętać o zdrowym odżywianiu i odpowiednim nawodnieniu. Napoje słodzone cukrem zastąpcie wodą. Ważne jest aby Wasza dieta zawierała dużo warzyw i owoców. Należy też ograniczyć spożycie soli i cukru.



Co to jest higiena ?

Słowo higiena pochodzi od: starogreckiego słowa Hygieia oraz łacińskiego Hygea Salus oznaczających zdrowie. W mitologii greckiej Higieja to bogini będąca uosobieniem zdrowia.

Higiena ogólnie jest dążeniem ludzi do utrzymania swojego zdrowia w jak najlepszym stanie przez jak najdłuższy czas oraz dążeniem do maksymalnego przedłużenia życia.

Higiena to dział medycyny badający wpływ środowiska na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Celem tych badań jest zapewnienie poszczególnym osobom oraz społeczeństwu jak najlepszych warunków rozwoju fizycznego i psychicznego. Praktycznymi wynikami higieny są wskazania dotyczące usuwania z życia ludzkiego wpływów ujemnych, w różny sposób zagrażających zdrowiu i wprowadzania czynników dodatnich.

Higiena dzieli się na wiele dziedzin zajmujących się poszczególnymi środowiskami życia i działalności ludzkiej: osobista, szkolna, cyfrowa, hodowli zwierząt, komunalna, społeczna, pracy, jazdy, żywności i żywienia.

Najważniejsza jest higiena osobista czyli czynności kojarzone z regularnym myciem ciała, regularną zmianą i praniem odzieży oraz bezpośrednim unikaniem zabrudzenia, to po prostu zdrowy styl życia. Ważne miejsce zajmuje też higiena pracy czyli bezpieczeństwa i higienicznego wykonywania pracy oraz warunków pracy.

Magdalena Grella

Higiena to codzienne dbanie o czystość nas samych oraz wszystkiego, co nas otacza. Musimy myć owoce i warzywa, trzeba myć ręce przed posiłkiem, po powrocie z dworu, a jak ktoś ma zły nawyk tak jak obgryzanie paznokci, to najlepiej się powstrzymać od tego brzydkiego zwyczaju. Higiena to także dbanie o środowisko, najlepiej segregować śmieci.

Dawid Adamczyk

Dlaczego należy myć owoce i warzywa?

Należy zawsze myć owoce i warzywa, bo są brudne, a poza tym mogą być przyskane.

Umyte owoce i warzywa wyglądają ładniej i zachęcają nas do spożycia. Trzeba też pamiętać, że jeżeli ich nie umyjemy to będzie nas bardzo bolał brzuch, a nawet możemy trafić do szpitala. Myjmy, więc warzywa i owoce, a będziemy zdrowi i szczęśliwi.

Maja Goć

SPORT TO ZDROWIE !

Czy wiecie, że dzieci regularnie uprawiające sport są nie tylko zdrowsze, ale także bardziej pewne siebie, pogodne i lepiej radzą sobie z nawiązywaniem kontaktów z rówieśnikami?

Sport poprawia zdolność koncentracji, co także przekłada się nierzadko na lepsze wyniki w nauce i większą motywację do udziału w zajęciach edukacyjnych. Dzieci zdobywają także inne umiejętności, które mogą okazać się pomocne w przyszłym życiu zawodowym - systematyczność, wytrwałość w dążeniu do celu, samodyscyplina, praca w zespole i rozwiązywanie konfliktów.

8 POWODÓW, DLA KTÓRYCH DZIECI POWINNY UPRAWIAĆ SPORT

1. Wzmacnia ciało
2. Hartuje
3. Uczy wytrwałości i pokory
4. Sprawia przyjemność
5. Wycisza
6. Zamienia walkę w zdrową rywalizację
7. Dodaje pewności siebie
8. Umacnia więzi

PRZEPISY NA ZDROWE PRZEKĄSKI

Ciasteczka owsiane bez cukru

Składniki (na około 15 sztuk):

2 banany (ok 180 g)
30 ml oleju rzepakowego
125 g płatków owsianych zwykłych lub górskich
50 g mielonych migdałów
15 g wiórków kokosowych
szczypta soli
50 g groszków czekoladowych (gorzkich)

Wykonanie:

Piekarnik rozgrzewamy do 180 stopni. Banany rozgniatamy i mieszamy z olejem.

W drugiej misce mieszamy migdały, płatki owsiane, wiórki i sól. Dodajemy do bananów i mieszamy łyżką. Na koniec dodajemy groszki czekoladowe. Ciasto jest dość mokre. Formujemy dłońmi niewielkie placuszki i kładziemy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy przez około 20-30 minut, aż ciasteczka będą lekko złote. Ciasteczka są dość miękkie.

Ciasteczka zbożowe

Składniki:

szklanka nasion sezamu
szklanka siemienia lnianego
pół szklanki miodu
pół szklanki podprażanych płatków owsianych
1/3 szklanki oliwy z oliwek
1/3 szklanki rodzynek
3 łyżki posiekanych orzechów

Wykonanie:

Wszystkie składniki wymieszać. Ugnieść na natłuszczonej blaszce na grubość 1,5 cm. Piec w temperaturze 150 stopni przez 30 min na złotobrazowy kolor. Pociąć na kwadratowe kawałki 4 cm i ochłodzić.

ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdrowe odżywianie to dbałość o właściwe odżywianie, które jest ważne dla prawidłowego wzrastania oraz utrzymanie dobrego stanu zdrowia. Zdrowe odżywianie pozwala uniknąć wielu chorób takich jak: otyłość, nowotwory, choroby nerek, choroby układu krążenia, osteoporoza. Zdrowe odżywianie polega na przyjmowaniu odpowiedniej ilości niezbędnych składników odżywczych i wody. Niewłaściwy sposób odżywiania może prowadzić do większych problemów, takich jak: ograniczenie możliwości przyswajania wiedzy, zmęczenie, osłabienie koncentracji.

Zasady zdrowego odżywiania:

- Spożywaj regularnie posiłki 4-5 posiłków co 3-4 godziny
- Jedz warzywa i owoce w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw na $\frac{1}{4}$ owoców
- Spożywaj produkty zbożowe
- Codziennie wypijaj 2 szklanki mleka, kefiru lub jogurtu
- Ogranicz spożycie mięsa, zastąp mięso rybami, jajami, warzywami strączkowymi
- Ogranicz spożycie tłuszczu zwierzęcego, zastąp to olejem roślinnym
- Unikaj spożywania cukru, słodczy, możesz zastąpić je owocami i orzechami
- Unikaj dosalania potraw, które mają dużą zawartość soli. Sól zastąp ziołami
- Wypijaj przynajmniej 1,5 litra wody dziennie

Amelia Janowska

NASZA TWÓRCZOŚĆ

NASZE WIERSZE

Zdrowie,

Żeby być zdrowym,
niech każdy pamięta:
trzeba myć często ręce,
nie tylko od święta.

Zdrowie jest ważne,
więc dbajmy o nie.
Wirusy i bakterie niszczy,
myjąc dokładnie nasze dłonie.

Eryk Ochocki

To jest moja dobra rada,
żeby wszystko ładnie zjadać.
Mam na myśli oczywiście,
same zdrowe rzeczy, tak jak wiśnie.
Marcheweczka i sałatka,
jest najlepsza dla niejadka.
Jabłuszka i gruszka,
to jest zdrowa dieta maluszka.

Ola Książek

Redakcja **Nr 18, MAJ 2020:**

Dawid Adamczyk, Maja Goć, Magdalena Grella, Amelia Janowska, Aleksandra Książek, Eryk Ochocki z klasy 2c.

Redaktor naczelny: Edyta Degiel-Pergół.

INSTRUKCJA MYCIA RĄK!



Wskazany czas
60 sekund

0



Zwilż ręce ciepłą wodą.

1



Nałóż odpowiednią ilość mydła.

2



Pocieraj wewnętrzną stronę lewej dłoni o wewnętrzną stronę prawej dłoni i odwrotnie.

3



Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie.

4



Pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni z przeplecionymi palcami.

5



Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie.

6



Ruchem obrotowym pocieraj kciuk prawej dłoni wewnętrzną częścią lewej dłoni i odwrotnie.

7



Ruchem okrężnym opuszkami palców lewej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie prawej dłoni i odwrotnie.

8



Splucz starannie dłonie wodą, żeby usunąć mydło.

9



Wysusz starannie ręce ręcznikiem jednorazowym.

10



Użyj ręcznika do zakręcenia wody.

!



Niezapomnij umyć tych obszarów

Pamiętaj: Regularnie używaj kremu nawilżającego do rąk, żeby uniknąć pękania naskórka.

DBAJ O SWOJE ZDROWIE! ok. 80% Infekcji przenoszonych jest przez ręce.