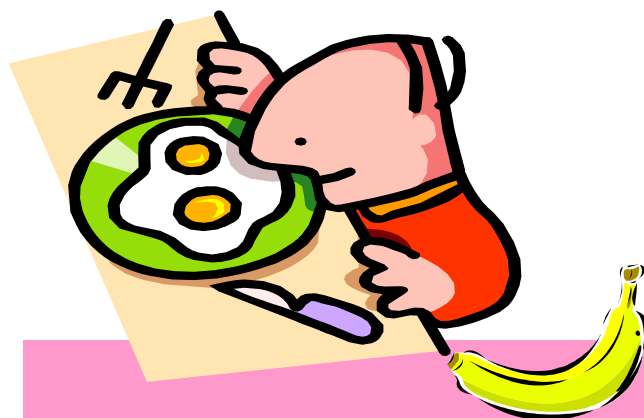


zdrowko



SZEF KUCHNI POLECA
WSPANIAŁĄ CUD DIETĘ dla szkolnego atlety

- na śniadanie trzy cebulki, kilka piątek na rondel .
- na obiadzik ważna sprawa
zupa różna i różana,
jeśli ją zjesz- to będziesz
wyglądał jak jeź.
- do popicia polecamy
kawę z cukrem i banany
- na kolację jemy bardzo dużo
śmieci uwielbiają to dzieci .



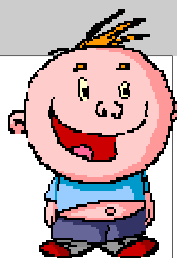
UWAGA!

Placek z suszonym bananem
też jest bardzo dobrym
daniem !
Moc to bardzo dobre danie
więc jedz ją na śniadanie!

Przepis na zdrowie

Godzina śmiechu i uśmiechu.
Prawdziwe i szczere koleżeństwo.
Kłopoty i problemy za płotem.
Staranie w domu i

Jeśli chcesz być silny i zdrowy
nie pij mleka,
chipsy trzymaj z daleka,
nie jedz chleba
chrup gwoździe – mają dużo żelaza!



Przygotowanie

Zmieszać śmiech i dobre
oceny w szkole.
Dodać szczere koleżeństwo.
Dobre zdrowie gwarantowane!

INNE DOBRE RADY MILE WIDZIANE!

ZOSTANĄ OPUBLIKOWANE W NASTĘPNYM NUMERZE– REDAKCJA

DNI DLA ZDROWIA

poniedziałek
9 kwietnia

apel – gościć będziemy przedstawicieli służby zdrowia

DZIEŃ CZYSTOŚCI!

Sami sprzątamy; dbamy o czystość w naszej klasie, na szkolnym korytarzu
Myjemy zęby, uszy i szyję!
Kto zęby często myje – długo żyje!

DZIEŃ CISZY!

Walczymy z hałasem!
Mówimy szeptem, porozumiewamy się językiem migowym!
KTO HAŁASUJE –

wtorek

10 kwietnia

pomiary szumów i hałasów wśród szkolnych ananasów



środa
11 kwietnia

DZIEŃ OWOCOWO JARZYNOWY!
JEDZ WARZYWA I OWOCE!
A OPANUJESZ SZKOLNE MOCE!

NAJWIĘCEJ WITAMINY MAJĄ JARZYNY!



DZIEŃ UPRZEJMOŚCI I ELEGANCJI!

Witamy się z uśmiechem, często używamy zwrotów grzecznościowych, pomagamy sobie wzajemnie!
Obowiązują stroje galowe!

GARNITURY I KRAWATY
TYLKO OD TATY!



czwartek
19 kwietnia

W klasach przygotowujemy sałatki – zdrowe : owocowo – jarzynowe !
Najpożywniejszej i najsmaczniejszej WYSOKA KOMISJA – nada zaszczytny tytuł sałatki firmowej 109

piątek
20 kwietnia

- międzyklasowe rozgrywki sportowe
- gimnastyka śródlekcyjna

DZIEŃ SPORTU I REKREACJI!

Obowiązują sportowe stroje.

ZDROWO NA SPORTOWO!

ZAMIAST AUTOBUSEM
PODRÓŻUJĘ NOGUSEM!



sobota
21 kwietnia

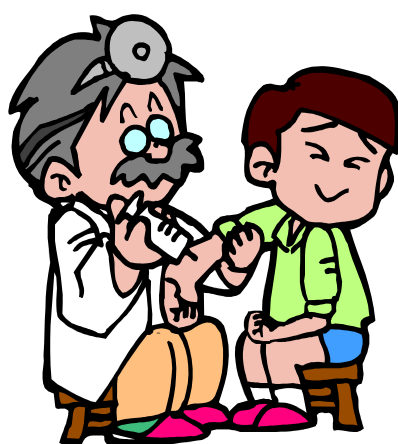
- rozstrzygnięcie konkursu na wierszyki i rymowanki o zdrowiu
- degustacja nagrodzonej sałatki
- apel – wręczenie nagród

FINAŁ

9 kwietnia

poniedziałek

apel – gościć będziemy przedstawicieli służby zdrowia



DZIEŃ CZYSTOŚCI!

Sami sprzątam; dbamy o czystość
w naszej klasie, na szkolnym korytarzu
Myjemy zęby, uszy i szyje!
Kto zęby często myje – długo żyje!

PRZESTRZEGAJ ZASAD HIGIENY

- myj ręce wodą i mydłem przed przygotowywaniem i jedzeniem posiłków!
- przechowuj pożywienie w odpowiednich warunkach !
- surowe produkty trzymaj oddzielnie od gotowanych!
- sprawdzaj termin przydatności do spożycia!

ZAPAMIĘTAJ !

DŁUGOPIS LUB OŁÓWEK , KTÓRY TAK
CHĘTNIE PODGRYZASZ
TO SIEDLISSKO
BAKTERII , PLEŚNI I PASOŻYTÓW !

**KANAPKA NA DRUGIE ŚNIADANIE
NIE NADAJE SIĘ NA DŁUGIE PRZECHOWANIE!**

10 kwietnia

wtorek

DZIEŃ CISZY!

Walczymy z hałasem!

Mówimy szeptem, porozumiewamy się językiem migowym!

KTO HAŁASUJE –

pomiary szumów i hałasów wśród szkolnych ananasów

Wielkością określającą odczucie dokuczliwości hałasu jest hałaśliwość wyrażania w **noysach**.

Czy wiesz ?

Także hałas jest rodzajem zanieczyszczenia. Może on zagrażać naszemu zdrowiu i uszkadzać różne narządy naszego organizmu.

***Pamiętaj o sobie i o swoich sąsiadach,
słuchając muzyki. Nie nastawiaj jej zbyt
głośno, bo to szkodzi nie tylko Tobie, ale i
innym. Postaraj się również zrozumieć, że
obok Ciebie mieszkają ludzie, którzy w pra-
cy narażeni są na duże natężenie hałasu.***

Pozwól im od niego odpocząć!

*Zwróćcie na to ostatnie zdanie
baczniejszą uwagę, bo może wtedy zro-
zumiecie, że kilkugodzinne bom-
bardowanie uszu głośnymi dźwię-
kami przez słuchawki walkmana,
czyli bez-Ti^{^^} pośrednio działają-
cymi na komórki słuchowe. Jest
bardzo niebezpieczne i, Jak dowio-
dły wyniki badań uczonych ame-
rykańskich, spowodowało widocz-
ną utratę słuchu u tych, którzy tych
“nauszników” zbyt długo nie zde-
mowali.*

19 kwietnia

środa

DZIEŃ OWOCOWO JARZYNOWY!
JEDZ WARZYWA I OWOCE
A OPANUJESZ SZKOLNE MOCE!

NAJWIĘCEJ WITAMINY MAJĄ JARZYNY!

W klasach przygotowujemy sałatki – zdrowe : owocowo – jarzynowe !
Najpożywniej i najsmaczniejszej WYSOKA KOMISJA pod przewodnictwem p. Jolanty Jaworskiej – NAJWSPANIALSZEJ KUCHARKI – nada zaszczytny tytuł sałatki firmowej 109

DBAJ O UROZMAICANIE POŻYWIENIA

Żywność:

- dostarcza nam energii, której potrzebujemy dla wzrostu, aktywności fizycznej oraz utrzymywania podstawowych funkcji organizmu (oddychanie, utrzymywanie stałej temperatury ciała, krążenie krwi, trawienie, MYŚLENIE)
- zaopatruje w materiał do zachowania funkcji życiowych ustroju, budowy tkanek i narządów

ŚNIADANIE jest wyjątkowo ważnym posiłkiem – to źródło energii dla twojego organizmu!



KTO ZJADA ŚNIADANIE DRUGIE
TEMU LEKCJE NIE DŁUGIE!

KTO JE PIERWSZE ŚNIADANIE
ROZWIĄŻE KAŻDE TRUDNE ZADANIE!

Składniki odżywcze to:

WĘGLOWODANY* BIAŁKO* TŁUSZCZE* WITAMINY* SKŁADNIKI MINERALNE* WODA

ryż, zboża, groch, fasola, kukurydza, ziemniaki

mleko i jego przetwory, jaja, drób, ryby, mięso, fasola, soja

margaryna, masło, smalec, olej, orzechy, migdały, oliwki

A
B
C
D
E
...

CYNK, CHLOR, DOLOMIT, JOD, KRZEM, MAGNEZ, MANGAN, MIEDŹ, POTAS, SELEN, WAPŃ, ŻELAZO



WSZYSTKIE PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE ZAWIERAJĄ RÓŻNE ILOŚCI JEDNEGO LUB WIĘCEJ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

Wybierając dietę patrz na PIRAMIDĘ ZDROWIA!

19 kwietnia

czwartek

20 kwietnia

piątek

Doktor Zdrówko: Pierwsze śniadanie jest bardzo ważnym posiłkiem, według niektórych lekarzy nawet najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Śniadanie to pierwszy posiłek po kilku-, a często kilkunastogodzinnej przerwie nocnej. Gdy się budzimy, jesteśmy na czczo. Stężenie glukozy we krwi jest niskie i jeśli nie spożyjemy posiłku, może się jeszcze obniżyć.

Poranne poszczenie zmniejsza dopływ składników odżywczych do organizmu, a szczególnie do mózgu. Wpływa to niekorzystnie na procesy poznawcze, zwłaszcza na szybkość przypominania.

11 kwietnia

środa

DZIEŃ UPRZEJMOŚCI I ELEGANCJI!

Witamy się z uśmiechem, często używamy zwrotów grzecznościowych, pomagamy sobie wzajemnie !

Obowiązują stroje galowe!

GARNITURY I KRAWATY



20 kwietnia

piątek

DZIEŃ SPORTU I REKREACJI!
Obowiązują sportowe stroje.

ZDROWO NA SPORTOWO!

**ZAMIAST AUTOBUSEM
PODRÓŻUJĘ NOGUSEM!**

- międzyklasowe rozgrywki sportowe
- gimnastyka poranna
- gimnastyka śródlekcyjna

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZAPEWNI CI SPRAWNOŚĆ

UWAGA!

Wszystkie ćwiczenia powinny być wykonywane regularnie, co najmniej pół godziny każdego dnia. Ćwiczenia wykonywane sporadycznie nie są skuteczne, a nawet mogą doprowadzić do urazu lub kontuzji.

Po obiedzie spocznij chwilę,
po kolacji przejedź milę!

DOBRE RADY...

PRZESTRZEGAJ ZASAD HIGIENY

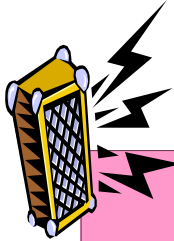


- myj ręce wodą i mydłem przed przygotowaniem i jedzeniem posiłków!
- przechowuj pożywienie w odpowiednich warunkach !
- surowe produkty trzymaj oddzielnie od gotowanych!
- sprawdzaj termin przydatności do spożycia!

ZAPAMIĘTAJ !

DŁUGOPIS LUB OŁÓWEK , KTÓRY TAK CHĘTNIE PODGRYZASZ TO SIEDLISSKO BAKTERII , PLEŚNI I PASOŻYTÓW !

KANAPKA NA DRUGIE ŚNIADANIE NIE NADAJE SIĘ NA DŁUGIE PRZECHOWANIE!



Wielkością określającą odczucie dokuczliwości hałasu jest hałaśliwość wyrażania w **noysach**.

Czy wiesz ?

Także hałas jest rodzajem zanieczyszczenia. Może on zagrażać naszemu zdrowiu i uszkadzać różne narządy naszego organizmu.

DBAJ O UROZMAICANIE POŻYWIENIA

Żywność:

- dostarcza nam energii, której potrzebujemy dla wzrostu, aktywności fizycznej oraz utrzymywania podstawowych funkcji organizmu (oddychanie, utrzymywanie stałej temperatury ciała, krążenie krwi, trawienie, MYŚLENIE)
- zaopatruje w materiał do zachowania funkcji życiowych ustroju, budowy tkanek i narządów

ŚNIADANIE jest wyjątkowo ważnym posiłkiem – to źródło energii dla twojego



KTO JE PIERWSZE ŚNIADANIE ROZWIĄŻE KAŻDE TRUDNE ZADANIE!

KTO ZJADA ŚNIADANIE DRUGIE TEMU LEKCJE NIE DŁUGIE!

Składniki odżywcze to:

WĘGLOWODANY* BIAŁKO* TŁUSZCZE* WITAMINY* SKŁADNIKI MINERALNE* WODA

ryż, zboża, groch, fasola, kukurydza, ziemniaki



mleko i jego przetwory, jaja, drób, ryby,



margaryna, masło, smalec, olej, orzechy, migdały,



A
B
C
D
E
...

CYNK, CHLOR, DOLOMIT, JOD, KRZEM, MAGNEZ, MANGAN, MIEDŹ, POTAS, SELEN, WAPŃ, ŻELAZO



WSZYSTKIE PRODUKTY ŻYWNOŚCIOWE ZAWIERAJĄ RÓŻNE ILOŚCI JEDNEGO LUB WIĘCEJ SKŁADNIKÓW ODŻYWCZYCH.

Wybierając dietę patrz na PIRAMIDĘ ZDROWIA!

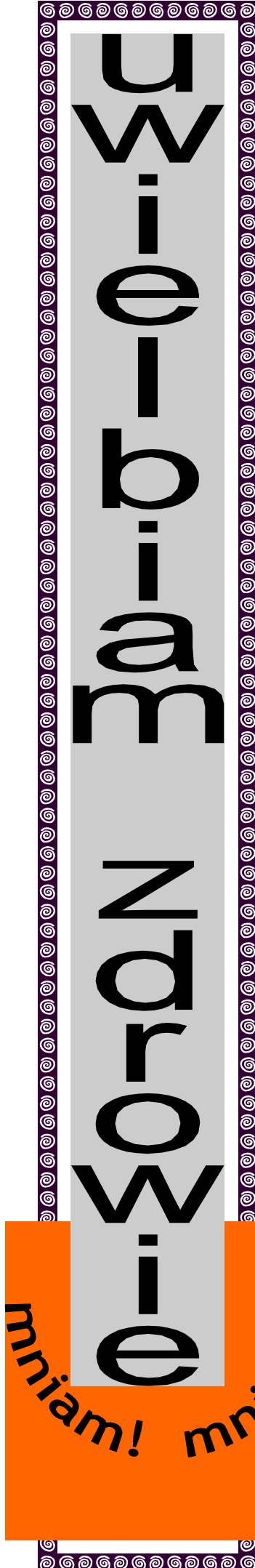
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZAPEWNI CI SPRAWNOŚĆ



UWAGA!

Wszystkie ćwiczenia powinny być wykonywane regularnie, co najmniej pół godziny każdego dnia. Ćwiczenia wykonywane sporadycznie nie są skuteczne, a nawet mogą doprowadzić do urazu lub kontuzji.






prawdziwe szczęście jest w zdrowiu



UWAGA!

**BIBLIOTEKA SZKOLNA
ZAPRASZA
SZKOLNYCH GRAFIKÓW
KOMPUTEROWYCH
DO WSPÓŁPRACY!**

**potrzebna pomoc w przygotowaniu
książeczki
z najlepszymi wierszykami i rymowankami
o zdrowiu**

mniam! mniam!

Dieta- oparty na zasadach dietetyki w sposób żywienia
Się człowieka o ustalonym doborze pokarmów pod
Względem ilości i urozmaiceniu do-
stosowanym do
Potrzeb organizmu.

Encyklopedia Powszechna tom 2 s.
77

Mikroelementy- składniki śladowe,
pierwiastki chemicznymi występujące
w organizmach bardzo małych ilo-
ściach (śladowych) i niezbędne do
normalnego ich rozwoju do m.
Zalicza się : miedź, żelazo, mangan,
molibden, cynk, bor, kobalt, jod, fluor
przy czym zarówno ich nadmiar, jak i
niedobór wpływa ujemnie na orga-
nizm.

Encyklopedia Powszechna tom 4
s.218

Napisała Paulina Plewka

pektyny- stanowią składniki
roślinnej ściany komórkowej.
W większych

Owoce- owoce jadalne są bo-
gaty źródłem cukrów, soli
mineralnych, kwasów orga-
nicznych, pektyn i witamin,
ich udział w pożywieniu ludzi
stale wzrasta.

Tom 3 s.516 Encyklopedia
Powszechna

Zatrucie środowiska

Wiszący często nad wielo-
ma wielkimi miastami
smog wywołuje podraż-
nienie dróg oddechowych
i powoduje choroby płuc.
Dlatego mieszkańcy wielu
dużych

Hałas- dźwięk niepożąda-
ny lub szkodliwy dla
zdrowia ludzkiego.

Bezpośredni wpływ hałasu
na ludzi objawia się zakłó-
ceniami ich aktywności stwarzając
jednocześnie odczucie dyskomfor-