

Notatki: _____



Jak już dobrze wiecie, okres dojrzewania jest czasem gwałtownych przemian. Zmiana dziewczynki w kobietę jest dla waszego organizmu dużym wyzwaniem. Tym bardziej warto o siebie zadbać i nabrać nawyków zdrowego stylu życia. Dzięki temu łatwiej przetrwacie hormonalną burzę, a przyjazny tryb życia pozwoli wam cieszyć się zdrowiem i sprawnością przez długie lata. „Przecież piję dużo wody, codziennie zjadam dużą porcję warzyw oraz raz na jakiś czas biegam” – mówicie. To świetny wstęp do prowadzenia zdrowego trybu życia. Wstęp, na którym nie można poprzestać.

Zdrowy styl życia to przede wszystkim dbałość o dobre odżywianie, zdrowy sen i aktywność fizyczną. Zacznijmy od jedzenia, które jest podstawą zbilansowanego rozwoju. Szybko rosnący organizm potrzebuje tego, co najlepsze, dlatego codzienna dieta powinna być urozmaicona i wartościowa. Oczywiście, można żartować, że frytki (z ziemniaków) i czekolada (z kakaowca) to warzywa, ale dietetycy

wrzucają je raczej do kategorii „jedzenia śmieciowego”. To tak zwane puste kalorie, które zapychają żołądek, dając uczucie chwilowej sytości, jednak wasze kości, włosy i paznokcie nie mają z nich żadnego pożytku. A tak na marginesie – słodczyce oraz ostre przyprawy mogą nasilać trądzik.

Czym zatem jest zdrowe żywienie? To spożywanie 4-5 posiłków dziennie. Powinny w nich dominować warzywa, również strączkowe, ryby, ciemne pieczywo i nabiał. Należy unikać żywności przetworzonej – jak myślisz, co znajduje się w ciastkach, których termin ważności wynosi dwa lata...? Ostatnim posiłkiem powinna być lekka kolacja około godziny 18.



Równie ważny jak jedzenie jest sen. Starajcie się chodzić spać o tej samej porze. Organizm najszybciej regeneruje się przed północą, więc nie warto kłaść się późno. Jeśli przez okno waszego pokoju zagląda latarnia, zasłońcie je. Naukowcy udowodnili, że najefektywniejszy jest sen w zaciemnionym pomieszczeniu. Co ciekawe, spanie w ciemnościach przyczynia się do uregulowania cykli miesięczkowych!

Zdrowy tryb życia to także regularna aktywność fizyczna. By uprawiać sport, wystarczy chcieć. Nie jest potrzebny drogi sprzęt czy wyjazdy w wyszukane miejsca. Biegać albo grać w siatkówkę można wszędzie.

Pamiętajcie też o prozdrowotnych właściwościach... śmiechu! Nie bez powodu mówimy, że śmiech to zdrowie. Osoby z optymistycznym nastawieniem mniej się stresują, rzadziej chorują, lepiej wyglądają. Po prostu są szczęśliwsze.

1

Moje zdrowie zasługuje na szacunek

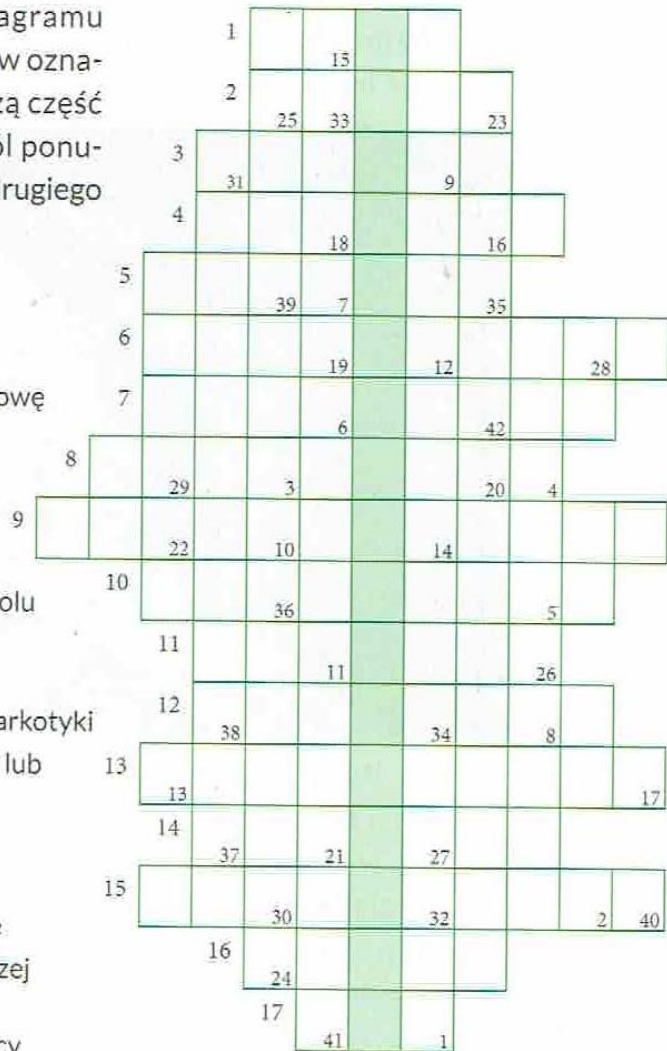
Większość młodych ludzi cieszy się dobrym zdrowiem, ale nie wszyscy cenią ten skarb. Aby je utrzymać, dbaj o prawidłowy ubiór, odżywianie, sen, uprawiaj sport, unikaj używek. Często przyczyną chorób jest brak wyobraźni i troski o własny organizm.

Logogryf

Odgadnięte wyrazy należy wpisać do diagramu (pierwsza litera w pole z liczbą). Litery z pól w oznaczonej pionowej kolumnie utworzą pierwszą część rozwiązania, a jego dokończenie litery z pól ponumerowanych u dołu kratek, przeniesione do drugiego diagramu.

Znaczenie odgadywanych wyrazów:

- 1) ruch ręką, skinienie
- 2) „obcy” przedmiot w szkole, ułatwiający rozmowę z cudzoziemcem
- 3) ociepla szyję w zimowe chłody
- 4) letni okres wypoczynku dla uczniów
- 5) fotografia
- 6) choroba spowodowana nadużywaniem alkoholu
- 7) piesza, rowerowa lub autokarowa wyprawa krajoznawcza
- 8) urządzenie sprawdzające, czy ktoś zażywał narkotyki
- 9) sytuacja, gdy ktoś jest zależny od papierosów lub innych używek
- 10) groźna używka zawierająca nikotynę
- 11) zawdzięczasz im życie, opiekę i wychowanie
- 12) uroczystość rodzinna ze świeczkami na tortcie
- 13) zdolność do wyobrażania sobie skutków, inaczej fantazjowanie
- 14) osądzanie i samemu wymierzenie kary sprawcy przestępstwa (znane z westernów)
- 15) jedzenie, spożywanie posiłków
- 16) strój, ubranie, odzież
- 17) nocny wypoczynek



Porozmawiajcie nt. odgadniętej złotej myśli poety. Uzasadnijcie, dlaczego jest uniwersalna i nie traci na aktualności? Czy wiecie, kto jest jej autorem?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42