

DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI - poniedziałek

Światowy Dzień Życzliwości i Pozdrowień jest obchodzony 21 listopada. Życzliwość najczęściej kojarzy się z byciem miłym, a także serdecznością i drobnymi gestami okazywanymi spontanicznie i dobrowolnie, wywołującymi pozytywne emocje. Idea święta wywodzi się ze Stanów Zjednoczonych. Jego oryginalna nazwa brzmi: *Hallo World Day* symbolizuje główny cel, którym było pozdrawianie – mówienie *hallo* (cześć) do przynajmniej dziesięciu osób w ciągu dnia. Obecnie Dzień Życzliwości i Pozdrowień jest obchodzony w ponad 180 krajach. Tego dnia szczególną uwagę zwracamy na wzajemną życzliwość, aby uwrażliwić ludzi i wzbudzić pozytywne emocje.

DZISIAJ przede wszystkim uśmiechajcie się do ludzi! Bądź także uprzejmy/uprzejma i dobry/dobra dla napotkanych osób. Zróbcie coś miłego dla KOGOŚĆ. Nie zapomnijcie obdarować każdego, kogo spotkacie swoim uśmiechem. Uśmiech ma wielką moc!

Mamy nadzieję, że ten dzień będzie dla Was wyjątkowy i nie zabraknie dobrych uczynków, miłych słów i gestów oraz wielu pozytywnych emocji.

Niech **DZIEŃ ŻYCZLIWOŚCI** będzie codziennie!

Tego Wam życzymy 😊

DZIEŃ DBANIA

O SWOJE ZDROWIE- wtorek

Przepis na to, jak wydłużyć swoje życie:

- Posiadanie psa: plus 7 miesięcy życia
- Stosowanie diety śródziemnomorskiej: plus 3 lata życia
- Cisza nocna: plus 9 miesięcy życia
- Rezygnacja z telewizora: plus 5 lat życia

*Jak dbać o zdrowie na co dzień? –
recepta na długie życie*

1. Bądźmy aktywni fizycznie.

2. Pozbądźmy się nałogów

i ograniczajmy używki

3. Oddychajmy czystym powietrzem

4. Odżywiamy się zdrowo, w miarę
regularnie i umiarkowanie

5. Ucz się nowych rzeczy niezależnie
od wieku

6. Róbmy regularnie badania
profilaktyczne

7. Strońmy od ryzykanctwa.

Zadanie na dziś- zjedz rybę, warzywa, przytul się do psa, zrób 3 okrążenia wokół domu,
rozwiąż krzyżówkę, wyłącz telewizor i odrób lekcje na jutro – nie ryzykuj! 😊

DZIEŃ AKTYWNEGO

WYPOCZYNKU- środa

Aktywny wypoczynek to rodzaj rekreacji dzięki której utrzymasz dobrą formę i będziesz się przy tym świetnie bawił. Taki rodzaj wypoczynku pozwoli Ci zapomnieć o codziennych problemach, skupisz się na aktualnym wyzwaniu i inne sprawy nie będą wtedy miały znaczenia. W ten sposób oczyścisz umysł i uwolnisz się od codziennego stresu. Przecież zdrowie jest najważniejsze, prawda?

Zapoznaj się z 10 pomysłami na aktywny wypoczynek i działaj!

- Spływ kajakowy
- Wycieczki rowerowe
- Trekking
- Wspinaczka
- Bieganie
- Zwiedzanie
- Fitness
- Nurkowanie
- Tenis ziemny
- Basen

WYZWANIE NA DZIŚ:

Dzisiaj zamiast grania na konsoli wybierz ruch na świeżym powietrzu ... a jeśli pada... zadbaj o odpowiedni ubiór... załóż kalosze, kurtkę i zabierz ze sobą parasol.

Nigdy nie ma złej pogody na spacer – jest tylko złe ubranie! 😊

DZIEŃ BEZ SMARTFONA- czwartek

Dzień bez telefonu komórkowego. Brzmi dziwnie, prawda? Jak wytrzymać 24 godziny bez dzwonienia, wysyłania SMS-ów, robienia zdjęć, korzystania z aplikacji i przeglądania internetu na smartfonie?

Już po przebudzeniu przeglądasz na telefonie Facebooka lub Instagram, oglądasz filmiki na YT podczas posiłków, telefon masz w ręku w każdej wolnej chwili, a wieczorem, już w łóżku, patrzeniem w wyświetlacz kończysz dzień?

Być może **DZIEŃ BEZ SMARTFONA** jest właśnie dla Ciebie.

Wolisz mieć złamaną kość czy zepsuty telefon? Takie pytanie zadał młodym ludziom prof. Adam Alter, autor książki "Uzależnienia 2.0". 46 proc. wybrało złamanie. Pozostali z wyraźnym smutkiem zdecydowali się na popsutego smartfona.

Przeciętny człowiek spogląda na wyświetlacz telefonu 63 razy na dobę. Dla jednych smartfon jest praktycznym urządzeniem, narzędziem pracy i źródłem rozrywki, a innych wpędza w fonoholizm. Jego ofiara jest uzależniona od smartfona i musi go mieć cały czas przy sobie.

Na fonoholizm narażone są dzieci, młodzież i dorośli. Wiele aplikacji i gier jest tak skonstruowanych, aby użytkownicy nie mogli się od nich oderwać, smartfon wydaje się również najlepszym sposobem na nudę czy radzenie sobie z trudnymi emocjami.

Jak przeżyć dzień bez telefonu?

- trzymaj telefon z dala od siebie, nie będzie kusił,
- jeżeli musisz mieć smartfona w pobliżu, to wyłącz wszystkie nieważne powiadomienia,
- powiedz sobie: “jestem osobą, która nie korzysta z telefonu (wstaw dowolny przedział czasowy, miejsce lub okoliczności)”, taka deklaracja jest bardziej skuteczna niż stwierdzenie “nie mogę korzystać z telefonu”,
- zaplanuj z wyprzedzeniem, ile czasu spędzisz przeglądając, FB, Instagram lub grając w gry na telefonie (jeżeli dzień bez smartfona to zbyt wiele),
- zastąp niechciane zachowanie (ciągłe sięganie po telefon) innym, np. telefon zostaw w kurtce, a na stole połóż książkę,
- wyjdź na spacer z prawie rozładowanym telefonem (to może powstrzymać Cię od ciągłego zerkania na ekran),
- można uzmysłowić sobie, że na zagraniczne połączenie czekało się kilka dni. A zdjęcia robiło aparatem z kliszą 24-klatkową; odłóż telefon, przypomnij sobie jak rozwiązuje się papierowe krzyżówki albo zagraj w planszówkę,
- zrób porządki w szufladach i telefony, których już nie używasz oddaj do recyklingu lub je odsprzedaj.

Powodzenia w dniu bez telefonu. Dajcie znać, co zrobiliście dzisiaj inaczej niż zwykle.

To takie małe wyzwanie 🤗

Tylko jeden dzień bez telefonu. Dacie radę?

DZIEŃ ZDROWEGO

ODŻYWIANIA- piątek

Zasady Zdrowego Żywienia związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej Dzieci i Młodzieży.

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3–4 godziny).

Szczególnie ważne jest 1 śniadanie, które – prawidłowo skomponowane pod względem odżywczym – jest niezbędne do właściwego rozwoju organizmu.

2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.

Warzywa i owoce stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz naturalnych przeciwutleniaczy, tzw. antyoksydantów, które usuwają szkodliwe dla organizmu wolne rodniki tlenowe. Najkorzystniej jest spożywać je na surowo lub minimalnie przetworzone. Warzywa i owoce powinny być spożywane kilka razy dziennie, w ramach posiłków i przekąsek.

3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.

Spośród produktów zbożowych należy jak najczęściej wybierać te pełnoziarniste, do których zaliczamy mąkę i pieczywo razowe, graham i tzw. grube kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste. Cennym elementem codziennej diety są również naturalne płatki zbożowe, np. owsiane, jęczmienne, żytnie.

4. Spożywaj produkty mleczne.

Produkty mleczne są najlepszym źródłem dobrze przyswajalnego wapnia w diecie dzieci i młodzieży – składnika niezbędnego do budowy zdrowych kości i zębów. Produkty te zawierają również pełnowartościowe białko oraz witaminy i składniki mineralne.

5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso.

Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.

W okresie wzrostu i rozwoju młodego organizmu szczególnie ważne jest spożywanie pełnowartościowego białka, którego najlepszym źródłem są: mięso, ryby i jaja. Pamiętać też trzeba o spożywaniu nasion roślin strączkowych m.in. fasoli, zielonego groszku, soczewicy i bobu. Zawierają one dużo białka, a mało tłuszczu. Są doskonałą i zdrową alternatywą dla mięsa.

6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.

Nadmierne spożycie tłuszczów zwierzęcych jest przyczyną wielu chorób. Oleje roślinne są najbogatszym źródłem jedno- i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, które chronią przed tymi chorobami. Dlatego tłuszcze zwierzęce warto zastąpić olejami roślinnymi, z wyjątkiem oleju kokosowego i palmowego. Najlepiej wybierać olej rzepakowy mający najkorzystniejszy skład kwasów tłuszczowych.

7. Unikaj spożycia cukru, słodyczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.

Cukier i słodycze są bardzo kaloryczne. Słodycze nie dostarczają cennych witamin i składników mineralnych. Istnieją słodycze, które mają tylko słodki smak i dostarczają kalorii, a przez to sprzyjają nadwadze i otyłości. Słodycze i cukier są wrogiem naszych zębów.

8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.

Nadmierne spożycie soli (NaCl) – niekorzystnie wpływa na zdrowie (powoduje nadciśnienie, udary, otyłość, nowotwory). W ograniczeniu spożycia soli może pomóc usunięcie solniczki ze stołu i zastąpienie soli przyprawami ziołowymi (świeżymi i suszonymi) oraz wybieranie produktów surowych zamiast przetworzonych.

9. Pamiętaj o picciu wody do posiłku i między posiłkami.

Woda jest uniwersalnym napojem gaszącym pragnienie. Warto pamiętać o picciu co najmniej 5–6 szklanek wody dziennie – do posiłku i między posiłkami. Więcej wody potrzeba przy wysiłku fizycznym, w czasie przebywania w miejscu, gdzie jest wysoka bądź niska temperatura oraz mała wilgotność.

10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.

Codzienna aktywność fizyczna, przynajmniej 60 minut dziennie, w szkole i poza szkołą zapewnia dobrą kondycję fizyczną i sprawność umysłową oraz wpływa na prawidłową sylwetkę i atrakcyjny wygląd.

WYZWANIE NA DZIŚ:

- zamiast chipsów schrup ulubione warzywo

- zamiast słodyczy zjedz ulubiony owoc
- sok lub napój zastąp wodą
- zamiast mięska smażonego zjedz mięsko pieczone
- zamiast wędliny wybierz pastę z białej fasoli
- ćwicz na zajęciach wychowania fizycznego
- zjedz jogurt naturalny/ kefir – możesz dodać nasiona słonecznika, dyni i 1 łyżeczkę miodu- psychotka!

Przepis na pastę z białej fasoli

Składniki:

- dwie puszki białej fasoli po 400 g
- 2 duże cebule
- 1 średnie jabłko
- 6 łyżek oleju roślinnego
- przyprawy: łyżeczka majeranku, pół łyżeczki soli, spora szczypta pieprzu

Odcedzoną z zalewy fasolę białą ugnieć widelcem na papkę (możesz użyć blendera). Przygotuj sobie średnią lub dużą patelnię z grubym dnem. Zaczynij ją nagrzewać. Dodaj około 6 łyżek oleju do smażenia i drobno posiekane cebule. Podsmażaj cebulkę aż zrobi się rumiana. Po tym czasie na patelnię z cebulką dodaj obrane i starte na dużych oczkach jabłko. Całość zamieszaj i podsmażaj przez pięć minut. Zdejmij patelnię z palnika i całą jej zawartość przełóż do miseczki z ugniecioną fasolą. Dodaj łyżeczkę otartego w dłoniach majeranku oraz pół łyżeczki soli i sporą szczyptę pieprzu. Wymieszaj dokładnie i ewentualnie dopraw.

Porada: Do fasoli można też dodać drobno posiekaną suszoną śliwkę, albo prażony słonecznik suszone pomidory z zalewy, czosnek.

SMACZNEGO 

Opracowanie: Beata Wach – psycholog szkolny, Agnieszka Cyranowska- pedagog specjalny