SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Weźmy zdrowie w swoje ręce

Zdrowie czeka poza domem. Aktywność fizyczna zimą niestraszna.

Rezygnujesz z aktywności ruchowej, gdy tylko pojawią się pierwsze mrozy lub spadnie śnieg? Błąd! Jeśli chcemy zachować zdrowie, kondycję i zadbać o naszą psychikę nie ma nic lepszego, niż potraktować ćwiczenia fizyczne jako zabawę. **Spacery** czy zabawy z dziećmi na śniegu – sanki, zabawa w śnieżki, lepienie bałwana to też aktywność ruchowa. **Aktywność fizyczna** podejmowana na zewnątrz ma przewagę nad ćwiczeniami w siłowni czy salach gimnastycznych. Sporty takie, jak narciarstwo, skituring czy snowboard dodatkowo wzmacniają mięśnie,

Gdy śnieg pada, słońce świeci,
to bałwana lepią dzieci.
Narty, sanki idą w ruch,
Dzieci lubią biały puch.
Ola Rzemień kl.3

Przyszła zima, sroga biała,
i przyniosła wirusa.
Trzeba więc hartować ciało,
Żeby mało chorowało.
Miłosz Czech kl.3

RECEPTA NA PIEKNE WŁOSY

Witamina A- marchew, morele śliwki, szparagi, sałata, brukselka, natka pietruszki, kapusta, pomidory, cebula, szpinak
Witamina B2 – banany, sałata zielona, szpinak
Witamina B5 – brokuły, marchew, kapusta, nasiona słonecznika
Witamina H – orzechy, winogrona, arbuzy

ŻYCZYMY WSZYSTKIM ZDROWIA I

Koordynatorzy SZPZ luty 2021r.