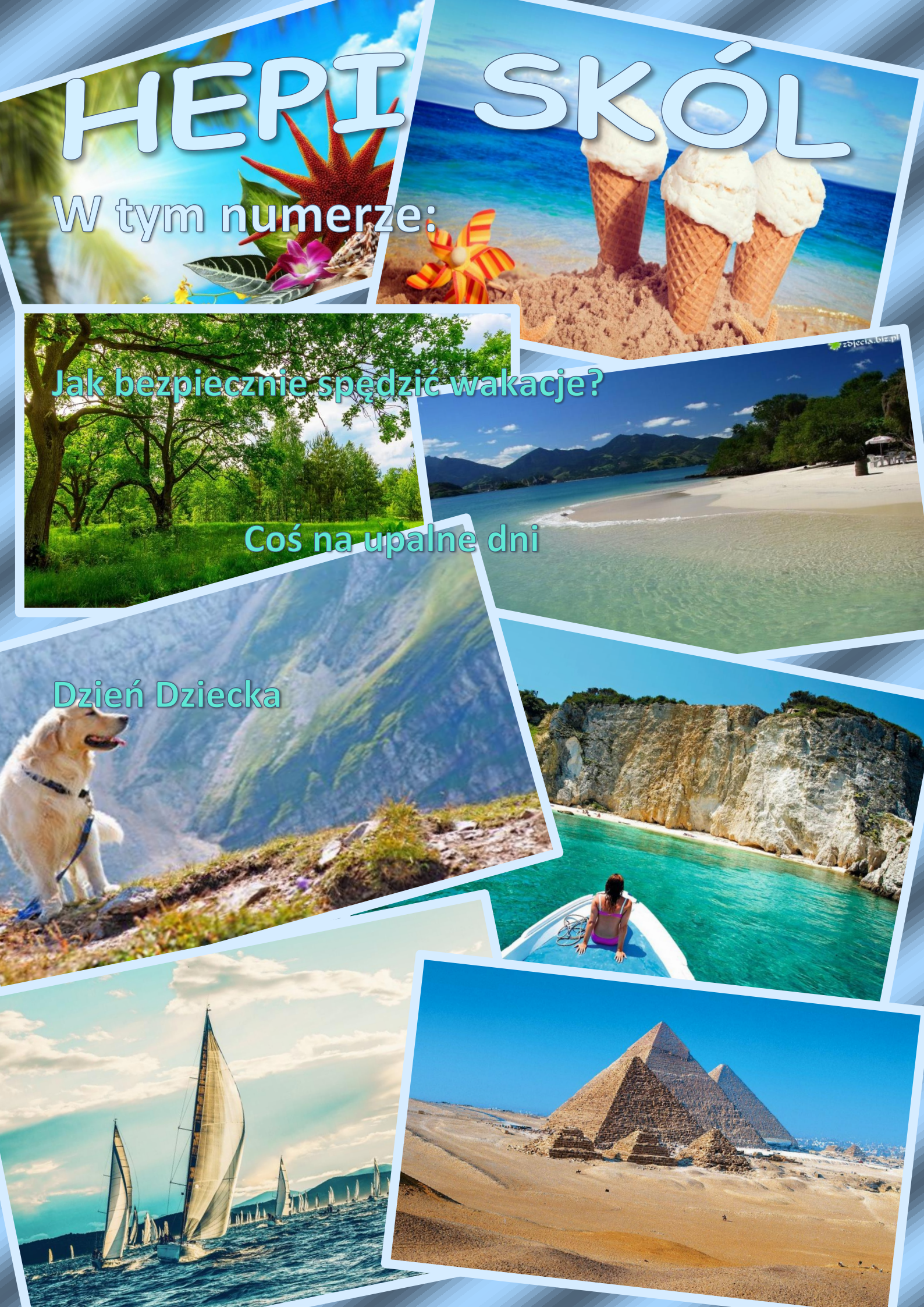
HEPI SKÓL

W tym numerze:

Jak bezpiecznie spędzić wakacje?

Coś na upalne dni

Dzień Dziecka



JAK BEZPIECZNIE SPĘDZIĆ WAKACJE?

... W górach ....

- Aby bezpiecznie spędzać czas wolny w górach musimy:
- Chodzić w góry z rodzicami lub opiekunami,
- Zachowywać się cicho, hałas może wywołać lawiny, a w wysokich górach śnieg zalega cały rok, ale to grozi w górach wyższych niż polskie

... W lesie ...

- Oto zasady bezpiecznego zachowania w lesie:
- Nie jemy nie znanych nam owoców
- Nie zapuszczamy się w nieznane nam okolice, możemy zabłądzić
- Nie palimy ognisk

... Na wsi ...

- Na wsi grozi nam wiele niebezpieczeństw, oto jak ich uniknąć:
- Nie ruszamy maszyn rolniczych
- Nie zaczepiamy zwierząt
- Nie bawimy się w miejscach pracy rolników

... W mieście ...

- Miasto to też niebezpieczne miejsce, więc:
- Nie bawimy się tam, ani nigdzie na ulicy
- Nie chodzimy w nie znane nam, i tzw. Przestępcze dzielnice

... Na łące ...

- Łąka to piękne miejsce, ale żebyś był tam bezpieczny pamiętaj:
- Nie jedz nie znanych ci roślin
- Nie oddalać się od rodziców

Coś na upalne dni

Lekarze radzą, żeby podczas upałów wypijać 2-3 litry wody mineralnej, najlepiej średnio- lub niskozmineralizowanej. Gdy masz podwyższone ciśnienie lub dokucza Ci serce, zrezygnuj z wód o wysokiej zawartości sodu. Ta woda nie jest też dobra dla chorych na nerki. Zdrowe osoby mogą pić wodę wzbogaconą wapniem i magnezem. Ogranicz natomiast picie wód o dużym stopniu nasycenia dwutlenkiem węgla (mocno gazowanych). Działa on niekorzystnie na przewód pokarmów.

1. Najbezpieczniejsze są wody źródlane (niskosodowe) - nie zawierają więcej niż 20 mg sodu w litrze - a najzdrowsze są soki świeżo wyciskane i natychmiast wypite. Jeżeli sięgasz po soki z kartonu, wybieraj napoje niesłodzone i rozcieńczaj je pół na pół z wodą.
2. Lubisz mleko? Wiedz, że nie każde jest dobre na upały. Zwykłe jest kaloryczne (100 ml mleka 3,2% to 60 kcal) i zawiera dużo cukru, więc nie ugasi pragnienia. Znakomite jest natomiast mleko zsiadłe. Można go używać do chłodników lub koktajli.
3. Dobrze gaszą pragnienie lody sorbetowe zrobione z zamrożonego musu owocowego, a także napój cytrynowy osłodzony miodem.
4. Sok pomidorowy jest świetny na gorące dni. Uzupełnia potas niezbędny do prawidłowego funkcjonowania serca.

Międzynarodowy Dzień Dziecka

1 czerwca w Polsce obchodzimy Międzynarodowy Dzień Dziecka. Przypomnijmy, że święto dziecka zostało ustanowione w 1954 roku przez Zgromadzenie Ogólne Organizacji Narodów Zjednoczonych. Z okazji Dnia Dziecka w szkołach często obchodzony jest również dzień sportu podczas, którego organizatorzy zapewniają dzieciom moc atrakcji w duchu sportowej rywalizacji.

Wszystkim dzieciom życzymy dużo radości , miłości , ciągłego uśmiechu na twarzy i spełnienia marzeń.