

ŻYĆ SZCZĘŚLIWIE
I ŻYĆ ZDROWO!



Hanna Rybicka, Wiktoria Zgoda, Szymon Lewocki

SPIS TREŚCI:

-Ruch to zdrowie ale nie w Krakowie, czyli coś o smogu. str.3

-Wywiad z panią dyrektorką (Magdaleną Waligórą). str.5

-Jak siedzieć, stać i spać by nie zwariować? (wady postawy) str.7

-Co jest bio a co eko? str.9

-Domowe sposoby na różne choroby. str.10

-Żarty o zdrowiu. str.13

-Źródła. str.14

Ruch to zdrowie, ale nie w Krakowie, czyli coś o smogu

Czym jest smog?



Smog jest mieszaniną pary wodnej (lub mgły) z dymem. Powstaje gdy zbiera się za dużo zanieczyszczeń w jednym miejscu. Smog składa się z pyłów zawieszonych w powietrzu, które powstają w wyniku spalania nieodpowiednich rzeczy w piecach i ze spalin samochodowych.

Zagrożenia spowodowane tym zjawiskiem

Smog jest zagrożeniem przede wszystkim dla dzieci, osób starszych i astmatyków. Wywołuje min. zapalenie płuc, astmę, podrażnienia oczu, a nawet raka płuc. Smog zabija więcej ludzi niż tytoń i narkotyki lub niewiele mniej niż wszystkie dwudziestowieczne wojny. Poza tym smog powoduje kwaśne deszcze, które mają zły wpływ na środowisko.

Najbardziej zanieczyszczone miasta

Na świecie najbardziej zanieczyszczony jest Zabol w Iranie. Najbardziej zanieczyszczone miasto w Europie to Żywiec.

Jak sobie z tym radzić?



Niektórzy ludzie kupują maski antysmogowe, oczyszczacze powietrza i nie wietrzą, gdy obowiązuje alarm smogowy. Zdecydowanie nie warto wtedy uprawiać sportu na zewnątrz.

Genialny zielony odkurzacz

Niedawno w Rotterdamie (w Holandii) została zbudowana wieża, która jest w stanie oczyścić trzydzieści tysięcy metrów sześciennych na godzinę. (Bardzo dużo). Powietrze w promieniu dwudziestu pięć metrów jest o 75 procent czystsze. Wieża została zaprojektowana przez holenderskiego architekta Daana Roosegaarde.

Hanna Rybicka

Wywiad z panią Dyrektorem - Magdaleną Waligórá

Czy można walczyć ze smogiem w szkole?

Uczniowie z klasy 5c rozmawiali na ten temat z panią dyrektorem.

Hanna Rybicka: Skoro normy zanieczyszczenia są kilkakrotnie przekroczone, to jak się Pani odдыcha?

Magdalena Waligóra- Oddыcha mi się tak samo jak wszystkim, czyli bardzo źle, ale mam już swoją maskę antysmogową.

H.R.:Czy zastanawia się pani nad kupieniem masek antysmogowych dla pracowników szkoły, którzy pracują na zewnątrz np. pan Jurek?

M.W.:Myślę, że to dobry pomysł, ale pan Jurek oczywiście nie będzie chciał założyć maski. Gdyby jednak Pan Jurek się zgodził, to jestem na tak.

H.R.:Czy system wentylacyjny, który jest zamontowany w szkole, oczyszcza powietrze?

M.W.- Tak, to jest wentylacja mechaniczna, czyli wymiana powietrza na czyste i na dodatek zatrzymuje pył PM10 nie do wzorowej granicy, ale i tak zatrzymuje go bardzo, bardzo dużo.

H.R.:Czy chciałaby pani zakupić rośliny, które oczyszczają powietrze?

M.W.:Tak, np. skrzydłokwiat, chociaż nie wiem na ile one oczyszczają powietrze.

H.R.: Dziękujemy za udzielenie wywiadu.

M.W.: Proszę uprzejmie. Do widzenia.

Hanna Rybicka, Wiktoria Zgoda



Jak siedzieć, stać i spać, by nie zwariować?

Rodzice zawsze powtarzają: „nie garb się”, ale czy garbienie się naprawdę źle wpływa na nasz kręgosłup?

Dlaczego wiele osób się garbi?

Garbienie się jest niczym innym jak nawykiem, który pogłębia wadę postawy. Utrzymanie prawidłowej postawy ciała jest dla wielu osób nie lada wyzwaniem. Przyczynami zgarbionej sylwetki są np.:

- wygoda, lenistwo i brak czasu na kontrolowanie swojej sylwetki,
- nieprawidłowa pozycja kręgosłupa podczas spędzania czasu wolnego, np. przy komputerze, przy odrabianiu zadań domowych,
- chodzenie w nieodpowiednim obuwiu (np. w zbyt wysokich szpilkach).

Skutki garbienia się:

- deformacja sylwetki,
- pogłębienie wad kręgosłupa,
- pojawienie się tzw. okrągłych pleców,
- problemy z poruszaniem się, siedzeniem i leżeniem.

Jak przestać się garbić?

Niestety, proste plecy wymagają nieco poświęcenia, systematyczności i czasu. Jednym z elementów, które możemy wykorzystać w pracy nad prostymi plecami są ćwiczenia ruchowe, np. skakanie na skakance lub tradycyjne pompki. Najważniejsza jest jednak profilaktyka, którą powinno stosować się już od dzieciństwa. Należy zwracać uwagę na prawidłową pozycję podczas zabaw, odrabiania zadań oraz odpowiednio dostosowywać krzesło, biurko, fotel w aucie, tak, aby wymuszać proste ustawienie pleców.

Jeśli nie chcesz wyglądać jak Quasimodo, zacznij dbać o poprawną postawę!



Za każdym razem, kiedy siedzisz, stoisz lub leżysz, musisz pamiętać o swoim kręgosłupie. Dbanie o prostą postawę pozwoli ci dłużej cieszyć się zdrowiem!

Wiktoria Zgoda

Co jest bio, a co eko?

Bio oznacza, że dana żywność została przygotowana z produktów, które uprawiano bez użycia sztucznych nawozów, pestycydów, oraz z nasion, które nie były genetycznie modyfikowane i nie poddano ich radiacji.



Eko, bio, z zagrody, prosto od krowy, od szczęśliwych kurek. Już nawet w supermarketach są całe półki produktów "bio" i "eko". To dobrze. Konsumenci zrozumieli wreszcie, że od jakości składników codziennej diety zależy ich zdrowie. Wiedzą to również nieuczciwi producenci. Po czym poznać prawdziwą żywność ekologiczną?

Co to **eko**? (skrótowo): ekologiczny, wyraz określający różnego rodzaju wyroby przemysłowe, oznaczający, że są one bezpieczne dla środowiska naturalnego (np. produkty eko);

bio; skrótowo: ekonomiczny, wyraz określający różnego rodzaju wyroby przemysłowe, oznaczający, że zużywają one niewiele energii elektrycznej, benzyny itp. (np. Wersja eko) Ekologia to nauka o zależnościach między organizmami a otaczającym je środowiskiem. Termin ekologia pochodzi od greckich słów: *‘Oikos’*, co oznacza dom, miejsce życia, i *‘Logos’* - słowo, nauka; tak więc dosłownie ekologia oznacza naukę o miejscu życia organizmów w środowisku.

Dziś eko to m.in. zdrowy tryb życia dbanie o środowisko naturalne, racjonalne użytkowanie energii, segregacja śmieci...

Ciekawostki

Tak samo jak żywność, bardzo ważna dla naszego zdrowia jest dobrej jakości woda. Powinna ona być czysta, miękka, o odpowiedniej strukturze i najlepiej n pra.

Jest kilka metod na pozyskanie dobrej, czystej wody do picia w warunkach domowych. Prosty sposób polepszenia kranówki jest wlanie jej do otwartego naczynia i postawienie na kilka godzin, aby odparował chlor. Aby wodzie przywrócić naturalną strukturę tzw. heksagonalną należy ją najlepiej zamrozić na mrozie, a następnie rozmrozić w temperaturze pokojowej.

Szymon Lewocki

Domowe sposoby na różne choroby



Na katar:

Kilka razy dziennie połóż na nasadę nosa zimny kompres. To może być nawet zwykła papierowa chusteczka, zwilżona i przykryta suchą. Kiedy kompres zrobi się ciepły, zastosuj nowy. I tak przez ok. 10 min. Dla zwiększenia efektu możesz dodatkowo skropić kompres 2-3 kroplami olejku eukaliptusowego lub miętowego.

Podczas wydmuchiwania nosa zastosuj metodę naprzemienną, czyli najpierw wydmuchuj jedną dziurkę, ściskając palcami drugą, potem na odwrót. Rób tak przynajmniej 10 razy dziennie. Jednoczesne ściskanie obu dziurek, co zwykle robimy przy wycieraniu nosa, sprzyja przemieszczaniu zalegającej zawartości w głąb, co zwiększa ryzyko zapalenia zatok przynosowych.

Na ból gardła:

Przygotuj sobie syrop cebulowy lub buraczany. Cebulę lub burak drobno posiekaj, zasyp cukrem lub zmieszaj z miodem i odstaw do czasu, aż puszczą sok. Popijaj po łyżeczce kilka razy dziennie.

Zmiażdż kilka ząbków czosnku, wyciśnij sok z jednej cytryny i zalej niewielką ilością przegotowanej wody. Przełóż do ciemnego słoiczka i odstaw na kilka dni. Popijaj trzy razy dziennie po małym kieliszeczku.

Na kaszel:

Płucz gardło roztworem z soli kuchennej (na szklankę ciepłej wody łyżeczka soli, co najmniej cztery razy dziennie).

Ugotuj dwa ziemniaki, rozetrzyj na miazgę i zawiń w kawałek gazy. Taki kompres połóż na szyję, owiń szalikiem i trzymaj, aż ziemniaki ostygną.

Na ból głowy:

Wykonaj delikatny masaż skroni i czoła.

Położ się z wełnianą opaską na oczy.



Żarty

Jest siedmiu krasnoludków mają 7 butelek mleka i 6 ogórków czego nie dostanie jeden krasnoludek?
Rozwolnienia!!!

- Zosiu, co tak długo robisz w kuchni?
- Wpadła mi kostka lodu do wrzátku i nie mogę jej znaleźć.

Przychodzi gostek na stoówkę.

Zamawia drugie danie:

- Jest kotlet schabowy? Tak? To poproszę.
- Jest sałatka? Tak? To poproszę.
- Są kartofelki?

Sprzedająca odpowiada:

- Na kartofelki trzeba poczekać 5 minut.
- Dlaczego? - pyta się gostek.
- Bo kartofelki się odlewają.

- Jak udał się Twojej żonie pierwszy samodzielny nie ugotowany obiad?
- Szkoda gadać, nawet książka kucharska się spaliła!

Profesor biologii mówi do studentów:

- Zaraz pokażę państwu żabę. Będzie ona tematem dzisiejszego wykładu.

Zaczyna szukać w teczce.

Po chwili wyciąga z niej butkę z kiełbasą.

- A wydawało mi się - mówi zdziwiony - że śniadanie już jadłem.

Źródła:

Ruch to zdrowie, ale nie w Krakowie.

<http://cdn.natemat.pl/60f7ecd7f447b5807ff2c2086f1b2ab1,640,0,0,0.jpg>

<http://www.newsweek.pl/g/i.aspx/680/0/newsweek/635824133177755155.jpg>

Jak siedzieć, stać i spać, by nie zwariować?

- <http://strefazdrowie.pl/garbienie-sie-niepozadane-objawy-i-dolegliwosci/>
- <http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/56,131819,20067444,do-czego-prowadzi-garbienie-sie-5-skutkow-nieprawidlowej,1.html>
- <http://party.pl/porady/zdrowie/fitness-i-sport/jak-sie-nie-garbic-na-co-dzien-103013-r1/>

http://vignette2.wikia.nocookie.net/disney/images/b/b0/Quasimodo_01.png/revision/latest?cb=20130428121442&path-prefix=pl

Co jest bio a co eko?

https://www.google.pl/search?q=uprawy+ograniczone&rlz=1C1GKLA_enPL664PL664&espv=2&biw=1536&bih=779&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiFqOTR8pvSAhWINhoKHbTsBTQQ_AUIBigB#imgrc=Y1yuqI3bb4cuqM:

https://www.google.pl/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1GKLA_enPL664PL664&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=ciekawostki+o+bio+i+eko

https://www.google.pl/webhp?sourceid=chrome-instant&rlz=1C1GKLA_enPL664PL664&ion=1&espv=2&ie=UTF-8#q=co+to+znaczy+bio

https://www.google.pl/search?q=uprawy+ograniczone&rlz=1C1GKLA_enPL664PL664&espv=2&biw=1536&bih=779&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwiFqOTR8pvSAhWINhoKHbTsBTQQ_AUIBigB#tbm=isch&q=owoce+i+warzywa&imgrc=RQuDo1MOgGkUzM:

<http://bylosobiezycie.dla-dzieci.info.pl/postacie/postacie/Zarazek.png>

http://www.se.pl/styl-zycia/zdrowie-i-psychologia/5-skutecznych-domowych-sposobow-na-grype-i-przeziebienie_154803.html

<http://www.webfun.pl/o-jedzeniu/page/2/zarty>