

HAPPY-hét az iskolánkban

HAPPY-hét program népszerűsége évről -évre egyre nő. Az idei évben intézményünk is csatlakozott az ország egyik legnagyobb iskolai-óvodai egészségvédő programjához. A program célja, hogy felhívja a figyelmet a víz fontosságára, hiszen folyamatos hidratálásra van szükségünk fizikai és szellemi egészségünk megőrzése érdekében.

A cukros italok túlzott fogyasztása már gyermekkorban is elhízáshoz és fogszuvasodáshoz vezethet. A héten a helyes folyadékfogyasztási szokásokról szóló oktatásban részesültek a dusnoki iskola gyerekei. Összehasonlították, hogy különböző italok hány kockacukornak megfelelő cukormennyiséget tartalmaznak. Megismerkedtek a víz szervezetünkre gyakorolt pozitív hatásairól és a víz hiányának következményeiről is. Interaktív labirintusban összegyűjtötték az egészséges italokat. Az iskolába a héten vizet hoztak és megtervezték hozzá álmaik vizespoharát. HAPPY-hét zárásaként diákjaink megkapták a hivatalos vízizsarú-igazolványt, mellyel a rendszeres vízivásra figyelmeztetik társaikat, a felnövekvő generációt.



MINDEN CSEPP SZÁMÍT!



1. A MEGFELELŐ FOLYADÉKBEVITEL FONTOS, HOGY EGÉSZSÉGES MARADJ!



2. A TESTED 60-70%-ÁT VÍZ ALKOTJA, EZÉRT IS FONTOS, HOGY GYAKRAN IGYÁL!



3. SEGÍTI AZ EMÉSZTÉST, A LÉGZÉST, A VÉRKERINGÉST, ÉS AZ IZMAID MEGFELELŐ MŰKÖDÉSÉT IS.



4. MIVEL NAPKÖZBEN AZ IZZADÁSSAL, PÁROLGÁSSAL, SŐT LÉGZÉSSEL IS VIZET VESZÍTESZ, SZERVEZETEDNEK UTÁNPÓTLÁSRA VAN SZÜKSÉGE, EZÉRT AZ ÓRÁK KÖZÖTTI SZÜNETEKBE MINDIG IGYÁL VIZET!



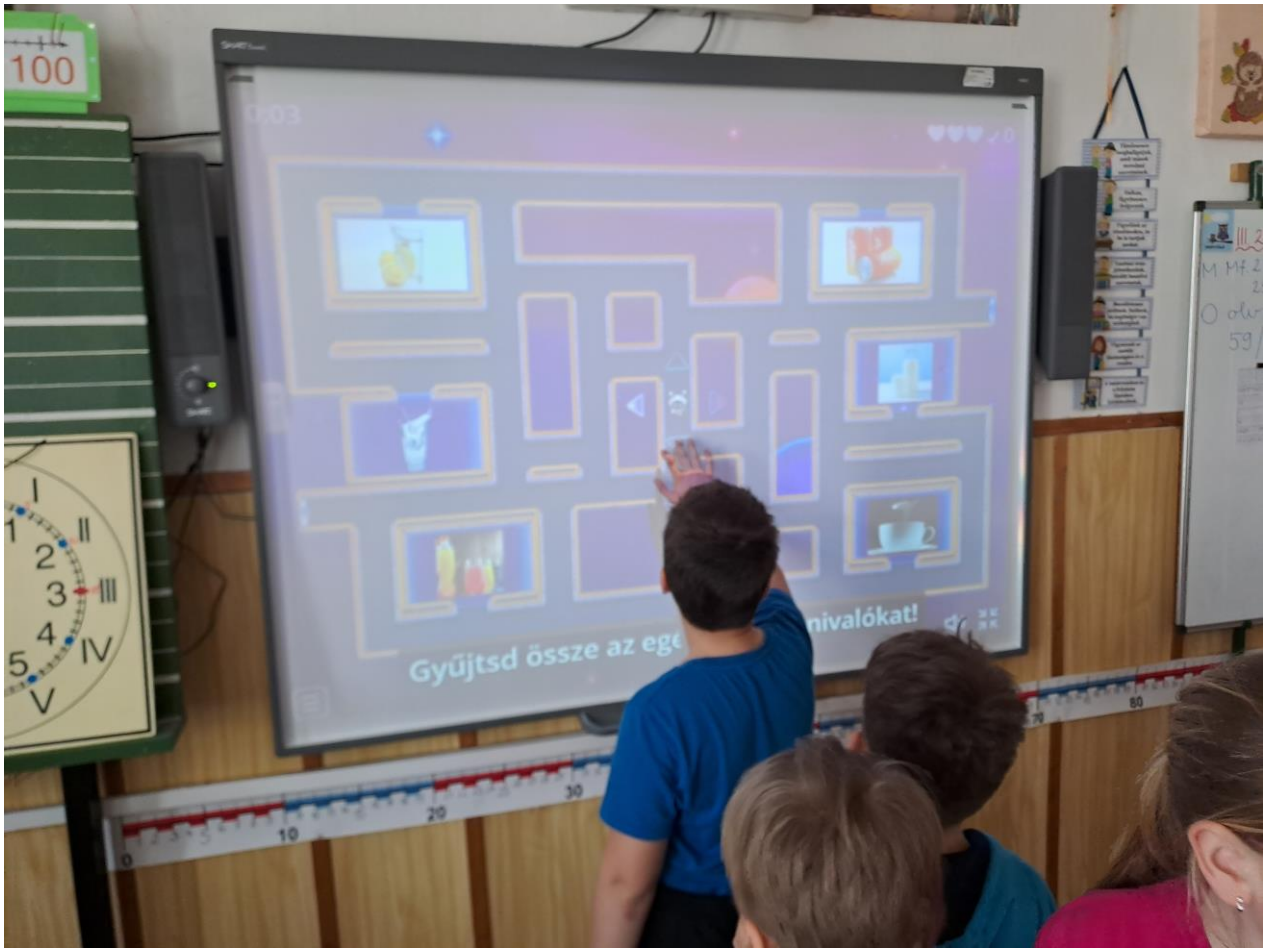
5. A RENDSZERES VÍZIVÁS HOZZÁJÁRUL AHHOZ, HOGY EGÉSZ NAP FIGYELNI TUDJ A SULIBAN, ÉS A DÉLUTÁNI JÁTÉK, EDZÉS SORÁN SIKERESEBB LEGYÉL.



6. FIGYELJ ARRA, HOGY A NYÁRI NAGY MELEGBEN, VAGY AMIKOR SOKAT MOZOGSZ, SPORTOLSZ, MÉG TÖBB VÍZRE VAN SZÜKSÉGED!



7. A VÍZ NEM TARTALMAZ CUKROT, NEM KÁROSÍTJA A FOGAID ÉS NEM HIZLAL!



Jana

Becsapós az ízesített víz, hisz ahhoz képest, hogy „víz”,
elég sok cukrot tartalmaz.

1,5 L- 45 g = 13 db kockacukor



Happy hét



Te mennyi cukrot iszol?



Igyál több vizet!

