

SLO – gan

Nr. 87

Ważne tematy:

***- Rozpoczęcie roku szkolnego
2019/2020***

***- Przeziębienie (zapobieganie,
leczenie)***

Rozpoczęcie Roku

Szkolnego

Rok szkolny 2019/2020 tradycyjnie rozpoczął się Mszą świętą w Sanktuarium pw. św. Antoniego Padewskiego. Następnie o godzinie 9:30 odbyło się uroczyste rozpoczęcie roku szkolnego, które rozpoczął uroczystym przemówieniem dyrektor szkoły Adam Ochenkowski. Przywitał zgromadzonych gości oraz przedstawiciela Rady Rodziców panią Krystynę Subczyńską. Następnie kolejnym etapem uroczystości odbyło się ślubowanie oraz wręczenie legitymacji szkolnych uczniom klas pierwszych. Ostatnim zamykającym punktem uroczystości spotkania był montaż słowno-muzyczny przygotowany przez uczniów klas drugich i trzecich pod czujnym okiem pani Emilii Zyry. Ten dzień zakończył się spotkaniem uczniów z nauczycielami w klasach.



Przeziębienia



Tabletki na przeziębienie

Biorąc je chorujesz tydzień a bez nich 7 dni.

www.demotywatory.pl

**Gdy wokół
wszyscy kichają i
kaszlą, warto
profilaktycznie
sięgać po**

**produkty wzmacniające odporność. Zamiast faszerować
organizm suplementami z apteki, warto przemyśleć swoją
dietę i w codzienne menu wpleść produkty, które w
naturalny sposób wzmocnią odporność organizmu. Okazuje
się bowiem, że istnieje znacznie więcej sprzymierzeńców
odporności, niż tylko domowy rosół i herbata z cytryną.**

- 1. Badania dowodzą, że jedzenie codziennie 1/2 szklanki
ananasa, w ciągu dwóch miesięcy potrafi znacząco poprawić
odporność organizmu. Związki zawarte w ananasie
zwiększają produkcję leukocytów w organizmie. Ważne!
Liczy się jedynie świeży owoc, nie ten z puszki.**

**2. Łosoś kryje w sobie ogrom dobroczynnych składników odżywczych, takich jak zdrowe kwasy tłuszczowe omega-3, witamina E czy wapń. W okresie przeziębień warto włączyć tę rybę do menu, jedząc ją dwa razy w tygodniu.
Wzmocniona odporność gwarantowana.**

3. Każdy z nas wie, że podczas antybiotykoterapii jogurt w diecie jest niezbędny, by przywrócić odpowiednią florę bakteryjną. Tymczasem po jogurty warto sięgać jeszcze przed złapaniem infekcji. Probiotyki zawarte w jogurtach pomagają zapobiegać najdotkliwszym objawom przeziębienia i grypy.

5. Nikomu nie trzeba tłumaczyć, że szpinak to samo zdrowie. Podobnie jak ostrygi, zawiera duże ilości cynku, a przy tym również witaminy A i C, które mają działanie wzmacniające odporność. Szpinak polecany jest szczególnie kobietom w ciąży, ponieważ spożywanie produktów bogatych w witaminę A przez ciężarne, wyraźnie wpływa na wzmocnienie układu odpornościowego u dzieci.

6. Marchewki również bogate są w witaminę A. Jest ona odpowiedzialna za procesy regeneracyjne skóry i tkanek, w tym tkanek układu oddechowego. Jedząc marchewkę zmniejszamy ryzyko złapania przeziębienia.

Dowcipy na dobry **dzień w szkole**

Na lekcji biologii nauczycielka pyta:

- Jasiu, co powiesz na temat jaskółek?

- To bardzo inteligentne ptaki. Odlatują, gdy
tylko zaczyna się rok szkolny!

- Nie mogę pojąć, jak jedna osoba może zrobić
tyle błędów? - zwraca się nauczycielka języka
polskiego do ucznia.

- Wcale nie jedna - prostuje uczeń. - Pomagali mi
mama i tata.