

APEL DO RODZICÓW I OPIEKUNÓW !!!

Nadchodząca wiosna to dobry moment na zmiany,
warto dobrze się do niej przygotować.

Pierwsze dni nie są szczególnie optymistyczną jej zapowiedzią. Jednak niezależnie od tego, jak dokuczliwa potrafi być jeszcze aura, to już ostatnie dni zimy. Przedwiośnie to dobry moment, żeby zregenerować zmęczone zimą ciało i umysł. Zrób dla siebie coś miłego, coś o czym nie możesz zapominać niezależnie od pory roku. Wygospodaruj trochę czasu na przyjemności i spędź go tak, jak lubisz, po prostu ciesz się wiosną.

Zimą chętniej siedzimy pod kocem, niż decydujemy się na aktywność fizyczną. Warto zatem przemyśleć strategię powrotu do dobrej kondycji. Jeśli zauważyłaś, że zimą grzały cię nie tylko grube swetry, ale też kilka dodatkowych fałdek, których masz ochotę się pozbyć, pomyśl o treningu. Dodatkowy ruch nie musi być przykrym wyrzeczeniem. Wybierz coś,

co sprawi ci przyjemność: taniec, aerobik, siłownia, bieganie, basen, czy po prostu spacer na świeżym powietrzu. Wybór jest ogromny, aktywność fizyczna pobudza wydzielanie endorfin (hormonów szczęścia).

Ruszaj się, codziennie postaraj się wyjść na krótki spacer. W marcu słońce jest już dosyć wysoko. Ruch w połączeniu ze świeżym powietrzem, to wiosenna mieszanka idealna. Wiosna to coraz więcej słońca, ale również moment przesilenia i osłabienia organizmu.

Zweryfikuj swój sposób odżywiania.

Zastanów się, czy twoja dieta jest dostatecznie bogata w warzywa i owoce.

Codziennie jedz zielone warzywa szpinak, jarmuż, brokuły, rukola, sałata.

Pij soki warzywne, szczególnie te zielone – z jarmużu, szpinaku, ogórka.

Warzywami zastąp ciężkie potrawy mięsne i nabiałowe.

Dobra wiadomość:

nowa dostawa świeżych wiosennych warzyw już wkrótce!

Zaczynj więcej pić, nawodnienie organizmu to podstawa.

Pij wodę, najlepiej w temperaturze pokojowej.

Spożywaj kasze jaglaną i gryczaną. Po zimie to naprawdę ważne.

Dzięki temu twoja skóra, włosy i paznokcie będą silne, zdrowe i lśniące.

Zrezygnuj z cukru i słodczy zastąp je suszonymi owocami i orzechami.

Poszukaj pierwszych oznak wiosny w swoim otoczeniu.

Każdy pretekst do wyjścia na spacer jest dobry ☺

Wietrz mieszkanie i szkolną klasę, ciesz się wiosennym powietrzem.

Nie przegrzewaj organizmu, uważaj żeby się nie przeziębic. Nie bez powodu stare przysłowia mówią że „w marcu jak w garncu”, a „kwiecień plecień, bo przeplata trochę zimy trochę lata”.

Ubieraj się odpowiednio do pogody. Bądź przygotowany na jej zmienność.

Pozdrawia pielęgniarka szkolna