

Na zdrowie – scenariusz

1. HIGIENA
2. DIETA
3. ZDROWIE PSYCHICZNE
4. RUCH

Czym ci tu pachnie? / Kuba

Co ci chodzi po głowie? / Edek

Co masz w środku? / Ala

Co Cię porusza? / Madzia

HIGIENA

MARCELINA: Znacie ten nieprzyjemny zapach, który często towarzyszy nastolatkom i unosi się w szatni po lekcjach WFu? Zdradzimy Wam kilka sposobów na to, jak mu zapobiec! To bardzo proste – wystarczy zachować podstawowe zasady higieny!

Podstawą jest częste mycie rąk. 30 sekund wystarczy, aby pozbyć się z naszych dłoni bakterii i brudu.

KUBA: Kolejna sprawa to prysznic! Należy brać go codziennie, aby zapobiec nadmiernej potliwości. Pot najczęściej pojawia się w okolicy czoła, pod nosem, pod pachami, na klatce piersiowej, w okolicach intymnych oraz – dobrze to znacie – na stopach!

Oprócz prysznica zawsze stosuj dezodorant – w kulce lub sprayu – utrzyma świeżość i ładny zapach na dłużej.

MARCELINA: Do utrzymania higieny i zdrowia tak samo ważna jest codzienna zmiana bielizny – majtek i skarpetek. Unikaj błędów – przełożenie majtek z lewej na prawą stronę nie działa! Żeby urozmaicić sobie życie możesz wybierać różne wzory i kolory. Eksperymentuj ze stylem. Nasza wskazówka – przygotuj sobie zestaw świeżej bielizny na każdy dzień tygodnia.

KUBA: Nie chcesz wyglądać jak kostek – szczotkuj zęby przynajmniej dwa razy dziennie – rano i wieczorem. Nałóż na szczoteczkę niewielką ilość pasty do zębów i pod kątem 45 stopni wykonuj ruchy wymiatają ce od dziąsła do korony zęba. Powtórz czynność z dolną i górną szczęką.

MARCELINA: Na koniec – schludny wygląd. Zadbane włosy i czyste ubrania i mamy to!

DIETA

CHRISTINA: Higiena przede wszystkim. Najpierw myjemy dokładnie ręce! Zaczynamy od pokrojenia świeżych warzyw – podstawą sałatki greckiej jest ogórek i pomidor, który zawiera dużo potasu, potrzebnego do rozwoju naszego mózgu.

KUBA: Cebula to najbardziej wzruszające warzywo świata. Żeby się nie popłakać – przyda się ostry nóż, który pomoże nam w sprawnym pokrojeniu naszej cebulki. Tylko uwaga na palce!

CHRISTINA: Warzywa pomagają nam w lepszym trawieniu. Powinniśmy jeść je przynajmniej raz dziennie. Cebula dodatkowo zapewnia nam odporność na przeziębienie.

CHRISTINA: Nie ma sałatki greckiej, bez oliwek. Choć nie każdy za nimi przepada, dostarczają nam energię i chronią przed zimnem. Grecy kochają oliwki, uprawiają je na każdym kroku. Produkują z nich znany na całym świecie specjał – oliwę z oliwek – aż 430 milionów ton rocznie. Mmm, robi się pysznie!

Feta – kto nie zna jej smaku, nie zna życia. Powstaje z mleka koziego i owczego. Jej białko wzmacnia nasze kości i pomaga budować nowe komórki, co jest wyjątkowo ważne w okresie dojrzewania.

Na koniec przyprawy – wybierzcie to co lubicie – wspomniana oliwa, trochę ziół, sól, pieprz. Dobrze wszystko mieszamy. Nasz ekspert od krojenia przygotowuje dla nas pyszny sos.

KUBA: Do przygotowania tradycyjnego greckiego sosu tzatziki potrzebujemy koperku. Jest bardzo zdrowy, o czym na pewno wie każdy piesek. Pozdrowienia dla pana Makłowicza!

CHRISTINA: Bazą jest jogurt grecki. Do niego dodajemy drobno posiekane lub starte ogórki. Nie obierajcie ich! W skórce jest najwięcej witamin. Całość mieszamy z miłością, dosmaczamy pieprzem i solą. Następnie sałatkę i sos tzatziki serwujemy w placku torilla. Mmm Pycha! Danie idealne, również jako drugie śniadanie do szkoły!

+ po grecku smacznego

PSYCHE

- Jeśli dołuje cię wiele spraw, szukaj tego, co sprawia ci przyjemność i daje spokój.
- Nie daj się hejtowi! Hejterzy nie znikną, ale Ty nie musisz ich słuchać. Możesz działać – zablokuj ich i dbaj o ludzi, których lubisz. To ich zdanie ma prawdziwe znaczenie!
- Otaczaj się osobami, które mają na ciebie dobry wpływ
- Nie bój się poprosić o pomoc. Kiedy czujesz, że już nie dajesz rady, zwróć się do kogoś dorosłego.

- Odnajdź swoją pasję, próbuj nowych rzeczy, nie poddawaj się i nie rezygnuj. Bądź odważny!