



## FORUM ZDROWIA DLA RODZICÓW

### ELIKSIR ŻYCIA

Forum zdrowia dla rodziców to okazja do przekazania rodzicom tej samej porcji wiedzy, którą zdobyły ich dzieci podczas realizacji zadań w projekcie „Zdrowo jem, więcej wiem”.

Forum najlepiej przeprowadzić w ramach planowanych wywiadówek z rodzicami.

Rola nauczyciela polega na przeprowadzeniu krótkiej (10-minutowej) prelekcji oraz wydrukowaniu i przekazaniu rodzicom materiałów edukacyjnych. Po prelekcji warto poświęcić kilka minut na pytania rodziców i dyskusję.

Dodatkowo w ramach Forum rodzice powinni zapoznać się z dokonaniem swoich dzieci – zdjęciami, rysunkami itp. – wykonanymi w trakcie realizacji projektu „Zdrowo jem, więcej wiem”. Nauczyciel powinien również zachęcić rodziców do pomocy dzieciom w wypełnianiu kart pracy oraz do wspierania dzieci podczas realizacji przewidzianych zadań.

Podczas przygotowania prelekcji zachęcamy do skorzystania z następujących artykułów dostępnych na stronie [www.aktywniepozdrowie.pl](http://www.aktywniepozdrowie.pl):

- „Sztuka picia wody” Anna Taraszewska; adres: [www.aktywniepozdrowie.pl/sztuka-picia-wody](http://www.aktywniepozdrowie.pl/sztuka-picia-wody)
- „Twoje własne H<sub>2</sub>O” Anna Taraszewska; adres: [www.aktywniepozdrowie.pl/twoje-wasne-h2o](http://www.aktywniepozdrowie.pl/twoje-wasne-h2o)
- „Eliksir życia” Anna Tausig; adres: [www.aktywniepozdrowie.pl/test-830](http://www.aktywniepozdrowie.pl/test-830)

Oprócz przeprowadzenia prelekcji nauczyciel powinien przekazać rodzicom materiały edukacyjne np. ulotkę „Eliksir życia”.

Ulotka z Materiałów pomocniczych stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.



## MATERIAŁY POMOCNICZE

### ELIKSIR ŻYCIA

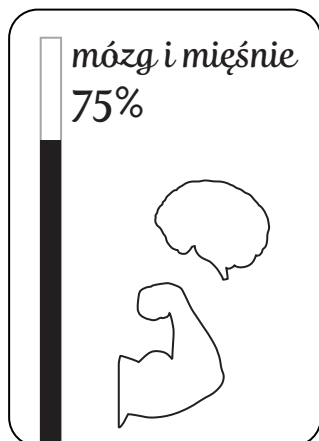
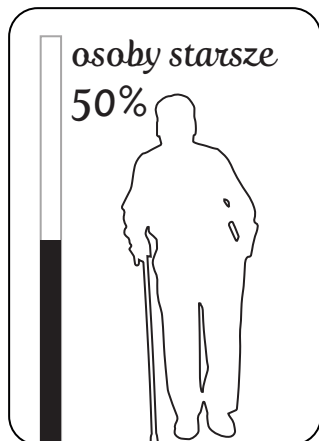
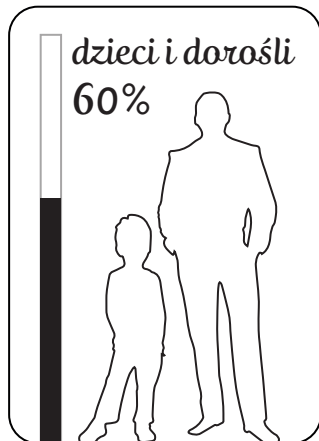
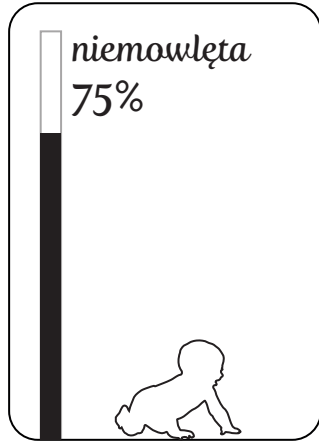
Ulotka „Eliksir życia” (na następnej stronie)

Ulotka stanowi jedynie propozycję dla nauczyciela. W ramach zajęć dzieci mogą przygotować własne ulotki lub nauczyciel może opracować własny sposób prezentacji wiedzy rodzicom na forum.

Zdrowo jem, więcej wiem!



## ZAWARTOŚĆ WODY W ORGANIZMIE



# Woda - eliksir życia

## ŹRÓDŁA WODY W DIECIE

(poniżej podano procentową zawartość wody w produktach spożywczych)

### DZIENNIE TRACIMY ŚREDNIO

**2,5 LITRA WODY** wydychając ją z płuc w formie pary wodnej, przez nerki, z kałem i przez skórę w formie potu.

UTRATA **3%** WODY powoduje uczucie zmęczenia, zawroty i bóle głowy, ogólne osłabienie, przegrzanie ciała.

Z kolei UTRATA **20%** WODY zagraża życiu.

### 7 ZASAD PICIA WODY:

- 1 WYPIJAJ 1,5-2 LITRY WODY DZIENNIE.
- 2 PIJ POWOLI, MAŁYMI ŁYKAMI.
- 3 PIJ SYSTEMATYCZNIE – NAWET, GDY NIE CZUJESZ PRAGNIENIA.
- 4 JEDZ WARZYWA I OWOCE – SĄ DOBRYM ŹRÓDŁEM WODY.
- 5 PIJ WODĘ PODCZAS UPRAWIANIA SPORTU.
- 6 WYCHODZĄC Z DOMU WEŹ ZE SOBĄ BUTELKĘ WODY.
- 7 PAMIĘTAJ O PICIU WODY RÓWNIEŻ W SZKOLE, W PRACY.

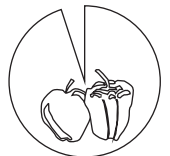
### PAMIĘTAJ O PICIU WODY, SZCZEGÓLNIJE GDY:

- 👉 SPĘDZASZ DUŻO CZASU W ZAMKNIĘTYCH POMIESZCZENIACH,
- 👉 PIJESZ DUŻO KAWY, HERBATY I NAPOJÓW ZAWIERAJĄCYCH KOFEINĘ,
- 👉 JESZ DUŻO PRODUKTÓW SŁONYCH LUB BOGATYCH W BIAŁKO, W BŁONNIK,
- 👉 PRZEBYWASZ W WYSOKIEJ TEMPERATURZE (NAWET JEŚLI NIE JEST CI GORĄCO).

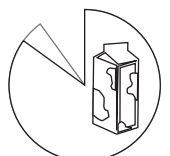
WODA  
100%



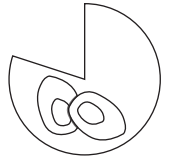
OWOCE  
I WARZYWA  
95%



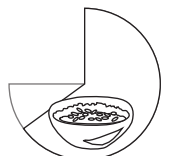
MLEKO I NAPOJE  
MLECZNE  
85-90%



JAJKA  
80%



KASZE, RYŻ,  
MAKARONY  
65-75%



MIĘSO, RYBY  
55-70%

