PRZYRODA • KLASA 4
ODKRYWAMY TAJEMNICE ZDROWIA



Pułapki elektroniki i napojów energetyzujących



Ekran potrzebuje przerwy

Zbyt długie korzystanie ze smartfona lub tabletu może utrudniać sen i skupienie oraz pogarszać nastrój.

Ustal z dorosłym czas na ekran. Rób przerwy na ruch. Odłóż ekran godzinę przed snem.



Energetyk nie daje odpoczynku

Dzieci i młodzież nie powinny pić energetyków.

Kofeina pobudza, ale może wywołać ból głowy, kołatanie serca, niepokój i problemy ze snem.

Wiele energetyków zawiera dużo cukru. Nawet wersja „bez cukru" może zawierać kofeinę!



Co się dzieje przy częstym piciu?

Po słodkim napoju poziom cukru we krwi szybko rośnie, a potem spada. U niektórych osób spadek może powodować osłabienie.

Częste picie słodzonych napojów sprzyja otyłości i zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2.

Nadmiar tkanki tłuszczowej może sprzyjać insulinooporności: organizm słabiej reaguje na insulinę, która pomaga regulować cukier we krwi.





Zapamiętaj!

Pobudzenie to nie wypoczynek.
Wybieraj wodę, sen i ruch zamiast energetyka.

