

Pij kranówkę!



Woda to podstawowy składnik ludzkiego organizmu. Dostarcza nam wielu cennych składników mineralnych, zwłaszcza wapnia i magnezu, a nasze ciało potrzebuje jej m.in. do regulowania temperatury ciała i transportu składników do poszczególnych komórek. Ilość wody powinna być dostosowana do naszego wieku, aktywności fizycznej i temperatury na zewnątrz, ale przyjmuje się, że dorosły człowiek powinien wypijać około 1,5–2 litrów wody dziennie. Nie da się napić na zapas, ale warto przestrzegać kilku zasad, które pomagają w pamiętaniu o regularnym nawadnianiu naszego organizmu.

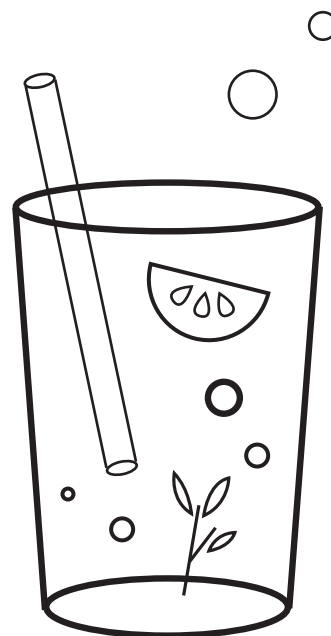
1. Zaczynij i zakończ dzień ze szklanką.
2. Noś wodę w wielorazowej butelce lub bidonie i trzymaj ją w zasięgu wzroku.
3. Najlepiej pić czystą wodę, ale można też urozmaicić jej smak ziołami i owocami. Przygotowaliśmy dla Was kilka ulubionych przepisów MIK-u.
4. Wyznacz sobie cel – podziel butelkę wody na części i staraj się wypijać wyznaczoną ilość w przewidzianym czasie.
5. Zapisuj ilość wypitej wody w plenerze.
6. Pamiętaj, że w Warszawie i wielu miastach Polski można bez obawy pić wodę z kranu. W Mazowieckim Instytucie Kultury postawiliśmy na kranówkę już dawno!



MIK-owe przepisy na lemoniady i napary

Wody smakowe/lemoniady:

1. Skórki jabłek, kawałek kory cynamonu, listki mięty
2. Skórka i sok z cytryny, miód, gałązki rozmarynu
3. Listki bazylii, ogórek ze skórką, świeży imbir
4. Skórka i sok z pomarańczy, kurkuma, mięta
5. Suszona lawenda, tymianek, ćwiartki moreli



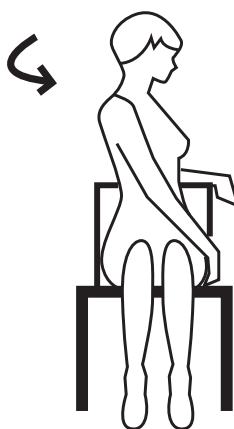
Napary:

1. Garść listków mięty, mrożone maliny albo truskawki
2. Garść listków mięty, plaster cytryny, kawałek imbiru, łyżka miodu
3. Kandyzowany imbir, jaśmin, daktyl, liście mięty i melisy, siemię lniane

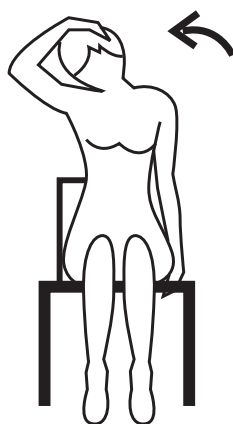


Kiedy zbyt długo pracujemy przy biurku, warto zrobić kilka minut przerwy i zadbać o nasze ciała. Proste przeciągnięcie może zdziałać cuda, dlatego przygotowaliśmy dla Was kilka wskazówek, jak rozciągać mięśnie przy biurku. Sami znacie siebie najlepiej, więc, jeśli jakieś ćwiczenie jest dla Was trudne lub niemożliwe, możecie wybrać te, które są dla Was wykonalne. Całość możemy powtórzyć kilka razy w ciągu dnia.

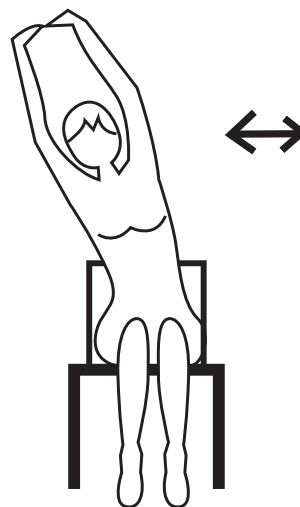
1. Skręty tułowia. Siedząc na krześle, prostujemy plecy i z wydechem skręcamy tułów najpierw w jedną, a potem w drugą stronę. Przy skręcie w prawą, prawa dłoń opiera się o oparcie krzesła, a lewa dłoń na zewnętrznej stronie prawego kolana lub uda. Do pozycji wyjściowej zawsze wracamy z wydechem.
2. Rozciąganie szyi. Prostujemy plecy, ale pamiętamy o niepodnoszeniu ramion w stronę uszu. Lewą dłoń kładziemy nad prawym uchem i delikatnie przyciągamy głowę do lewego ramienia. Zostajemy chwilę w tej pozycji, a potem prostujemy głowę. Ćwiczenie powtarzamy na drugą stronę.
3. Z wdechem unosimy nad głowę ręce i spleatamy dłonie. Prostujemy plecy i z wydechem pochylamy się w jedną stronę, rozciągając jedną stronę tułowia. Zostajemy na chwilę w tej pozycji, a z wydechem wracamy na środek. Ćwiczenie powtarzamy na drugą stronę. Ważne jest, żeby ramiona były rozluźnione.



1.



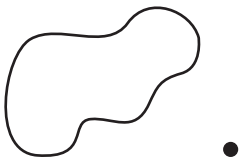
2.



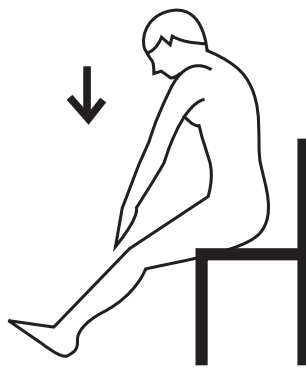
3.

Joga przy biurku c.d.

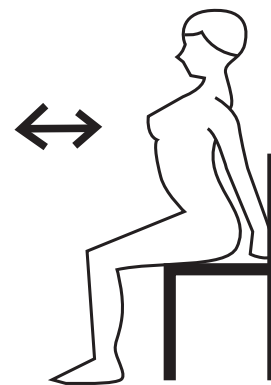
4. Prostujemy plecy i unosimy ręce do góry. Wnętrza dłoni kierujemy do siebie, ułożone równolegle bezpośrednio nad barkami. Starając się trzymać barki opuszczone i rozluźnione, unosimy dłonie jak najwyżej i zostajemy na chwilę w tej pozycji. Z wydechem opuszczamy ręce.
5. Siedząc na brzegu krzesła, prostujemy nogi i opieramy się na piętach. Palce stóp zadzieramy do góry, a dłonie kładziemy na kolanach. Z wydechem, powoli opuszczamy dłonie coraz niżej w stronę stóp. Plecy trzymamy proste i rozluźniamy barki. Z wdechem wracamy do góry, do pozycji wyjściowej.
6. Koci grzbiet na siedząco. Prostujemy plecy, dłonie kładziemy na kolanach, na wydechu odchylamy klatkę piersiową do tyłu i zaokrąglamy plecy, przybliżając głowę do mostka. Z wdechem przenosimy dłonie za siebie i wypinamy klatkę piersiową do przodu, jednocześnie trzymając głowę prosto i lekko cofając brodę.



4.



5.



6.

Alfabet migowy

Polski Język Migowy to naturalny język komunikacji dla wielu g/Głuchych osób w Polsce. PJM to język wizualno-przestrzenny z własną strukturą gramatyczną, odmienną od polskiej i stanowi potencjał dla wypowiedzi na każdy znany, nawet bardzo złożony temat. Każdej literze polskiego alfabetu odpowiada znak w PJM i można dzięki temu przeliterować np. imiona i nazwiska, nazwy własne lub specjalistyczne nazewnictwo, które nie ma jeszcze własnego znaku w PJM. Nie zastąpi to jednak głębszej znajomości języka migowego.

