

OGAR i ROGAL

i Sekret Zdrowia





NA NASTĘPNE ZAJĘCIA PRZYGOTUJcie PROSZĘ WYPRACOWANIE NA TEMAT: „GDZIE LEŻY SEKRET ZDROWIA?”. BĘDZIECIE PRACOWAĆ W TAKICH PARACH, W JAKICH SIEDZICIE W ŁAWKACH. MAM NADZIEJĘ, ŻE TO BĘDZIE DLA WAS FANTASTYCZNA PRZYGODA!

TA, JASNE... CHĘTNIE ZMARNUJĘ SPORO CENNEGO CZASU...

A CO LEPSZEGO MASZ DO ROBOTY?



ZAINSTALOWAŁEM NOWĄ GIERKĘ! MÓWIĘ CI STARY, TO JEST SZTOS!



JESTEŚ UZALEŻNIONY OD TELEFONU! BĘDZIESZ MIAŁ KRZYWY KRĘGOSŁUP I W KOŃCU OD TEGO OŚLEPNIEZ. PO LEKCJACH WIDZIMY SIĘ W BIBLIOTECE.



W 1928 ROKU WYNALEZIONO PIERWSZY ANTYBIOTYK - PENICYLINĘ.

NIE WIEM, CZY JESTEM BARDZIEJ GŁODNY CZY ŚPIĄCY?



SKUP SIĘ, ROGAŁ! TOBIE SIĘ WYDAJE, ŻE TO SĄ JAKIEŚ GŁUPOTY I CIEBIE NIE DOTYCZA, ALE JAK NIE BĘDZIESZ PRZEJMOWAŁ SIĘ ZDROWIEM, TO ZA PARĘ LAT MOŻESZ SIĘ MOCNO ZDZIWIĆ...



TRZASKK

CO SIĘ STAŁO? CO HUKNĘŁO?!



PRZEPRASZAM, UPUŚCIŁEM PIÓRO. SŁYSZAŁEM, ŻE POSZUKUJECIE SEKRETU ZDROWIA?

MOGĘ WAM POMÓC. W TEJ KSIĘDZE JEST DRÓGA DO KRYSZTAŁU ZDROWIA. KTO GO ZNAJDNIE, TEN TYM SAMYM ZGŁĘBI SEKRET ZDROWIA! ALE UWAGAJCIE, BO DRÓGA DO KRYSZTAŁU WIEDZIE PRZEZ PODSTĘPNE, MROczne KRAINY... BĘDZIECIE MUSIELI DOKONYWAĆ MĄDRYCH WYBORÓW...



GDZIE ON SIĘ PODZIAŁ?!

JAKBY ROZPŁYNAŁ SIĘ W POWIETRZU.



TU JEST MAPA, KTÓRA ZAPROWADZI NAS DO KRYSZTAŁU! NIE MA NA CO CZEKAĆ. ROGAŁ, ZABIERAJ PLECAK, IDZIEMY!



STARY, SAM NIE WIEM. W GIERKACH ZWYKLE ZA DRZWIAMI JEST POTWÓR.

NIE WYMIĘKAJ! MÓWIĘ CI, TO DROGA DO KRYSZTAŁU!



Witajcie w Fastfoodlandii

TO NIE WYGLĄDA NA ZDROWE MIEJSCE...

ŻARTUJESZ?! TU JEST PIĘKNIE! JESTEŚMY W RAJU!



WITAJCIE W FASTFOODLANDII! W MIEJSCU OCIEKAJĄCYM TĘSZCZEM I NAPOJAMI GAZOWANYMI! JEDZCIE DO WOLI!



KOLEŚ JEST KRÓLEM FAST FOODÓW? SERIO?!

NOOO, ALE CZAD!

COŚ MI TU NIE GRA. SPÓJRZ NA TYCH WSZYSTKICH LUDZI...

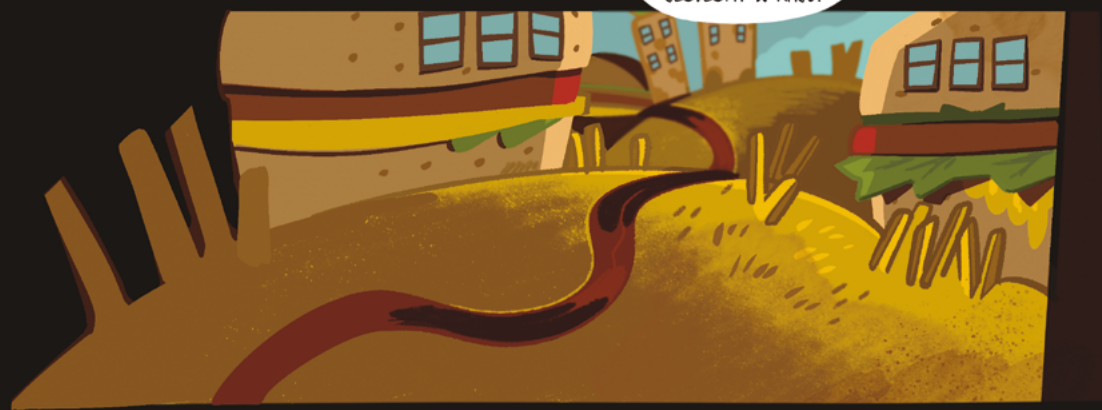


SPRÓBUJĘ CZY SMAKUJĄ TAK SAMO, JAK PACHNĄ...

PRZESTAŃ! WŁAŚNIE O TO CHODZI BURGERIUSZOWI! CHCE CIĘ TU ZATRZYMAĆ ŚMIECIOWYM, PRZESOLONYM I PRZESŁODZONYM JEDZENIEM!



MIELIŚMY PODEJMOWAĆ WYŁĄCZNIE ZDROWE DECYZJE. NIGDY NIE DOTRZEMY DO KRYSZTAŁU.



PSYT...



SŁYSZAŁEŚ? KTOŚ „PSYTNAŁ”.

TAM KTOŚ JEST!



TY ZROBIŁAŚ „PSYT”?!
TAK, JESTEM PANI POMIDOROWA. KRÓL BURGERIUSZ MNIE WYGNAŁ, BO CHCIAŁAM NAUCZYĆ MIESZKAŃCÓW ZDROWEGO ODŻYWIANIA. NIE ZNAJĄ WARZYW, OWOCÓW, RYB... ZOSTAŁAM, BO ZALEŻY MI NA TYM MIEŚCIE, ALE MUSZĘ SIĘ UKRYWAĆ.



KSIĘGA MÓWI, ŻE TRZEBA ZMIEŃĆ NAWYKI MIESZKAŃCÓW. ALE JEST PEWIEN HACZYK.

CZY ZAWSZE MUSI BYĆ JAKIS HACZYK?!

MIESZKAŃCY SĄ UZALEŻNIENI OD TEGO TŁUSTEGO, PRZETWORZONEGO JEDZENIA.



MAM TAJNY MAGAZYN Z ZAPASEM ZDROWEGO JEDZENIA. MUSIMY TYLKO PRZEKONAĆ MIESZKAŃCÓW, ŻEBY SPRÓBOWALI. W POJEDYŃKĘ NIE DAM RĄDY. MIESZKAŃCY MUSZĄ TEŻ ZOBACZYĆ SKUTKI ŚMIECIOWEGO JEDZENIA.



O NIE! TERAZ JE BURGERA! ZA ŻADNE SKARBY ŚWIATA NIE WYDOSTANIEMY GO STĄD!



DAJ MU TO! TO JEST SMOOTHIE Z ZIELONYCH WARZYW I OWOCÓW! PRZYWRÓCI MU ZDROWY ROZSĄDEK!



STARY, TO JEST JAKIS TURBO-NAPÓJ! PSYCHOTKA!

UFFF, ROZUM WRÓCIŁ NA SWOJE MIEJSCE. IDZIEMY!



NIEŻŁA SPIŻARNIA. TERAZ TYLKO MUSIMY SIĘ ZASTANOWIĆ, JAK PRZEKONAĆ MIESZKAŃCÓW, ŻEBY JEDLI TO, ZAMIAST FAST FOODÓW.

NAJPIERW MUSIMY IM UŚWIADOMIĆ, ŻE JEDZENIE FAST FOODÓW JEST SZKODLIWE DLA ZDROWIA.



POMOŻEMY CI! ZARAZ... A GDZIE ROGAŁ?!



SŁUCHAJCIE, TUTAJ SĄ RYSUNKI, JAK OD ŚRODKA WYGLĄDA CZŁOWIEK, KTÓRY JE GŁÓWNIIE FAST FOODY. NIE WYGLĄDA ZA PIĘKNIIE! TRZEBA TO POKAZAĆ MIESZKAŃCOM!



TAK WYGLĄDAMY OD ŚRODKA?! FUUUUU, JA NIE CHCĘ!

TO STRASZNE, DO CZEGO PROWADZĄ FAST FOODY!

JA NIE CHCĘ SIĘ ROZCHOROWAĆ!



O NIE! BURGERIUSZ WYPUŚCIŁ CHIPSOLOTY! MIESZKAŃCY UWIELBIAJĄ TE SŁONE, TŁUSTE PASKUDZTWA! CAŁY PLAN RUNIE, KIEDY MIESZKAŃCY ZACZNĄ JE JEŚĆ!



CHYBA CZAS NA PLAN B! WY NAPARZAJCIE DALEJ ZDROWYM JEDZENIEM, A JA ICH PRZEKONAM, ŻEBY SPRÓBOWALI. ROGAL, PODAJ DREWNIANĄ SKRZYŃKĘ!



MIESZKAŃCY FAST FOODLANDII, PRZYBYWAMY Z MISJĄ POKOJOWĄ! CHCEMY, ŻEBYŚCIE ZACZĘLI JEŚĆ ZDROWO! FAST FOODY POWODUJĄ OTYŁOŚĆ, CUKRZYCĘ, ZAWAŁY, A NAWET RAKA!



PLAN CHYBA DZIAŁA!

PUNKT PIERWSZY ZAKOŃCZYŁ SIĘ SUKCESEM! TERAZ MUSZĄ SPRÓBOWAĆ ZDROWYCH PRODUKTÓW!

NO DOBRA, TYLKO JAK TO ZROBIĆ?!



ZROBIMY SUPERHIPERORYGINALNĄ WYRZUTNIĘ ZDROWEGO JEDZENIA!

SUPERHIPER CO?!

STWORZYMY WYRZUTNIĘ, KTÓRĄ ZASPAMUJEMY MIESZKAŃCÓW ZDROWYM JEDZENIEM!



?

PONIEWAŻ NIE MAMY LEPSZEGO POMYSŁU... ROBIMY WYRZUTNIĘ!



NAWET NIE MIAŁAM POJĘCIA, ŻE TO JEST TAKIE PYSZNE!

A JA, ŻE FAST FOODY SĄ TAK BARDZO SZKODLIWE! WOLĘ PRZEGRZAĆ JABŁKA!



A CO TU SIĘ DZIEJE? KTO ZAKŁÓCA SPOKÓJ W MIEŚCIE?



CHCEMY WARZYW!
FAST FOODY SZKODZĄ ZDROWIU!



GDZIE MY JESTEŚMY?!

NIE MAM POJĘCIA, ALE NIE PODOBA MI SIĘ TU!

NO, LEKKO DRĘTWO...



ŁATWO SIĘ UZALEŻNIĆ OD PRZETWORZONEGO, NASZPIKOWANEGO CHEMICZNYMI DODATKAMI JEDZENIA, ALE ZDECYDOWANIE NIE WARTO!

TO JEST NAPRAWDĘ PYSZNE! CZY OBEJMIE PANI STANOWISKO MOJEJ KULINARNEJ ASYSTENTKI?



WITAJCIE W KRAJNIE ZASTYGLYCH. JESTEM LENIUSZ PIERWSZY. KIEDYS TO MIEJSCE TĘTNIŁO ŻYCIEM, JEGO SERCE MOCNO BIŁO. ALE POTEM POJAWIŁY SIĘ TELEWIZORY, SMARTFONY, KOMPUTERY, A LUDZIE PRZESTALI BYĆ AKTYWNI FIZYCZNIE, WIĘC ZA KARĘ ZAMIEŃIŁEM ICH W KAMIEŃ.



ZDECYDOWANIE MI SIĘ TU NIE PODOBA! JAK SIĘ STĄD WYDOSTAĆ?!

MUSICIE MI UDOWODNIĆ, ŻE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA NAPRAWDĘ JEST POTRZEBNA. PODEJMUJECIE WYZWANIE?



WZRUSZYŁEM SIĘ...

POWIEM NIESKROMNIE, ŻE URATOWALIŚMY TO MIASTO!

TO SIĘ OGARNIJ, BO COŚ MI MÓWI, ŻE TO JESZCZE NIE KONIEC.



PIERWSZY ETAP ZA NAMI. MAPA POKAZUJE, ŻE MUSIMY IŚĆ W STRONĘ TAMTEGO WZGÓRZA. NO TO IDZIEMY, STARY.



NO TO PO NAS, STARY. PRZECIEŻ JA NIE MAM KONDYCJI! OSTATNIO PRAWIE ZEMDLAŁEM, BIEGNĄC DO AUTOBUSU.

WYLUZUJ, DAMY RADĘ!



TU JEST DOKŁADNIE NAPISANE, DLACZEGO RUCH JEST TAKI WAŻNY DLA ORGANIZMU. JA TO OGARNE. TY PO PROSTU RÓB TO, CO JA.



NAJPIERW ROZGRZEWKĄ. PRZYGOTOWUJE MIĘŚNIE I STAWY DO WIĘKSZEGO WYSIŁKU, A PRZY OKAZJI ZMNIĘJSZA RYZYKO, ŻE ZROBIMY SOBIE KRZYWDĘ.



NO, NO! JESTEM POD WRAŻENIEM. NAPRAWDĘ WIECIE SPORO O RUCHU!

I NIE TRZEBA BYĆ SPORTOWCEM, ŻEBY ĆWICZYĆ! WAŻNE, ŻEBY RUSZAĆ SIĘ REGULARNIE!



JAK KTOŚ LUBI TO MOŻE NA PRZYKŁAD TAŃCZYĆ! MUZYCZKA?



PODSKOKI ROZGRZEWAJĄ CAŁE NASZE CIAŁO I ZWIĘKSZAJĄ PRZEPŁYW KRWI DO MIĘŚNI.



ROZCIĄGANIE POZWAŁA ZACHOWAĆ ELASTYCZNOŚĆ MIĘŚNI.



KIEDY BIEGNIEMY, NASZE SERCE POMPUJE KREW SZYBCIEJ, DOSTARCZAJĄC TLEN DO CAŁEGO CIAŁA.

ALE CZAD! IM WIĘCEJ ĆWICZE, TYM WIĘCEJ MAM ENERGII!



RUCH POMAGA W PRODUKCJI ENDORFIN, CZYLI HORMONÓW SZCZĘŚCIA, JEST WIĘC DOBRY TEŻ DLA MÓZGU.



BRAWO CHŁOPAKI! URATOWALIŚCIE I SIEBIE I ICH! SERCE MIASTA ZNOWU TĘTNI ŻYCIEM. MOŻECIE IŚĆ DALEJ.



TRZEBA BYŁO SIEDZIEĆ
DZISIAJ W DOMU... CO
TO ZA PRZERAŻAJĄCE
MIEJSCE?!

W KSIĘDZE BYŁO NAPISANE,
ŻE TO "LABIRYNT UŻYWEK
I UZALEŻNIEŃ". BIEGNIEMY
SZYBKO I NIE DAJEMY SIĘ
SKUSIĆ!



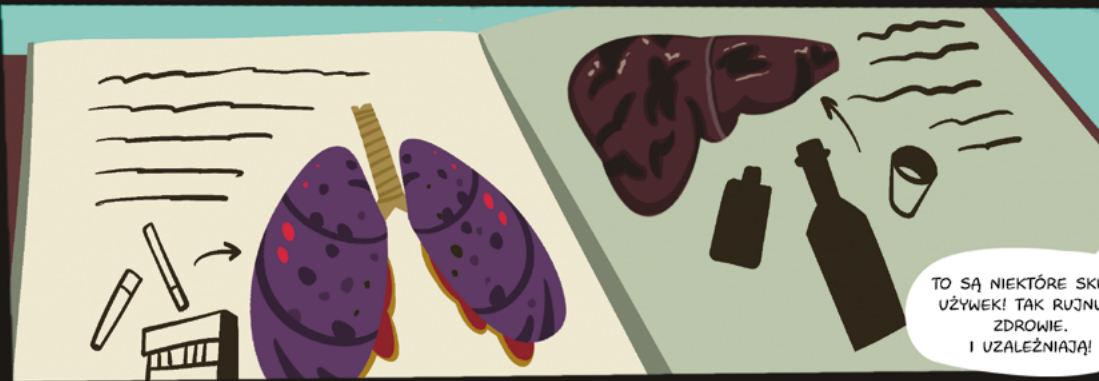
SPRÓBUJCI
JEDNEGO,
NA PRÓBĘ...

NIE PALIMY! PAPIEROSY
NISZCZY PŁUCA.



WYPIJ ŁYČZKA,
CO CI SZKODZI?

NIE PIJĘ. ALKOHOL
ZAMULA MÓŻG
I RUJNUJE WĄTROBĘ!



TO SĄ NIEKTÓRE SKUTKI
UŻYWEK! TAK RUJNUJĄ
ZDROWIE.
I UZALEŻNIAJĄ!



JUŻ PRAWIE JESTEŚMY NA
MIEJSCU. KSIĘGA MÓWI, ŻE PRZED
NAMI... PAŁAC CUKROWEJ
KRÓLOWEJ I WIELKIEGO PIORUNA?!

MÓWIĘ CI, STARY,
W SZKOLE NAM NIE
UWIERZĄ...



CZY TY TEŻ TO
WIDZISZ?!

TAAA, MILIARDY
KALORII. TAK
SŁODKO, ŻE AŻ MI
NIEDOBRZE...



BATONIKI, JOGURCIKI
OWOCOWE ALBO MUSLI DLA
MŁODYCH PANICZÓW? BEZ
DODATKU CUKRU!
ZDROWIUTKIE!



NA ETYKIECIE MOŻE
I NIE MA CUKRU, ALE ZA
TO JEST SYROP
GLUKOZOWO-FRUKTOZOWY!
CO ZA ŚCIEMĄ!

NO...A POZA TYM,
CO TO ZA SŁOWO
„PANICZÓW”?!



SŁABE
DEKORACJE...

TO MIEJSCE
WCALE NIE
JEST TAKIE
SŁODKIE...



WITAJCIE NA CUKROWYCH
WZGÓRZACH. TO MIEJSCE CIESZY
SIĘ ZŁĄ SŁAWĄ... ZUPEŁNIE
NIE WIEM DLACZEGO... PRZECIEŻ
WIADOMO, ŻE „CUKIER KRZEPI”.
HA, HA, HA!





CHYBA JESTEŚMY NA MIEJSCU.



NIEEEE!!!!!!



ROGAŁ, CO TY? COŚ CI SIĘ CHYBA PRZYŚNIO!



BRAVO!
ODNALÉŻLIŚCIE
KRYSZTAŁ ZDROWIA.



JEST TAKI PIĘKNY!
I NASZ!!!



ŻEBY SIĘ TY
DOSTAĆ MUSIELIŚCIE
ODKRYĆ SEKRET
ZDROWIA. WIECIE JUŻ
CO WAM SZKODZI,
A CO JEST DLA WAS
DOBRE. TEN KRYSZTAŁ
TO TYLKO SYMBOL.
NAJCENNIJSZE JEST
TO, CZEGO SIĘ
NAUCZYLIŚCIE!



TRZASKK



CZY MY BYLIŚMY
NA WYCIECZCE?!

OD TRZECH GODZIN
SIEDZIMY W BIBLIOTECE.
NAJADŁEŚ SIĘ SŁODYCZY
I CHIPSÓW I USNAŁEŚ.



ŚNIO MI SIĘ, ŻE ODKRYLIŚMY
SEKRET ZDROWIA: STOP FAST
FOODOM, DUŻO RUCHU, ZERO
UŻYWEK, OGRANICZAMY
CUKIER I NIE PIJEMY
ENERGETYKÓW!



NO TO MAMY GOTOWY
MATERIAŁ DO PRACY NA
BIOLOGIE! PIONA, STARY!

PIONA!



PUBLIKACJA BEZPŁATNA
NAKLAD 10.000 SZTUK

WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE.
WARSZAWA 2023



Ministerstwo
Zdrowia



NSO
NARODOWA STRATEGIA
ONKOLOGICZNA

PLANUJĘ **DŁUGIE** ŻYCIE

ZDROWIE?

WYGARNIAM TO!