

XX. Balogh János Kárpát-medencei Környezet-és Egészségvédelmi Csapatverseny

II. levél

2022. április

Kedves Kollégák!

Mi is már nagyon várjuk a személyes júniusi találkozást!
Köszönjük a gyorsan kitöltött szállás- és étkezés igényléseket.

Ajánlott irodalom a döntőre való felkészüléshez

Balogh János élete

<https://baloghjanos.weebly.com/>

Klíma – Bartholy Judit előadásának ábrái, grafikonjai a 40:58 és 44:30 időszávban.

<https://www.youtube.com/watch?v=tUydZr7b7Ak&t=3164s>

Frontok

https://ng.24.hu/tudomany/2010/06/07/tamadnak_a_frontok_a_fronterzekenyseg_egyre_gyakoribb/

Időjárás okozta fejfájás – gyógyszer nélküli fájdalomcsillapítás

<http://fajdalomportal.hu/cikkek/156/amikor-az-idojaras-okoz-fejfajast>

<https://kuffer.hu/10-gyors-modszer-a-fejfajas-csillapitasara-amit-barhol-alkalmazhatsz/>

Coca-cola

https://ng.24.hu/tudomany/2003/12/07/fejfajas_kolatol/

Gyógyteák (forrás: www.hazipatika.hu, www.egeszsegkalauz.hu)

Gyömbér

Ez a gyógynövény nagyszerű hányingerellenes, görcsoldó, gyulladáscsökkentő, köhögéscsillapító, valamint mikrobaellenes hatásokkal is bír. Különösen előnyösen hat akkor, ha megfáztunk vagy influenzások vagyunk. A gyökérben vírus- és baktériumellenes hatóanyagok is találhatóak, csökkenti a lázat és csillapítja a köhögést. A forrázatát inhalálásra is alkalmazhatjuk, így segíthetjük a letapadt váladék feloldódását. A természetes gyulladáscsökkentő és fájdalomcsillapító hatásait akkor is kihasználhatjuk, ha menstruációs vagy ízületi fájdalmaink vannak, illetve migrén gyötör. Olajával az adott testrészt érdemes bedörzsölni.

Levendula

A kellemes illatú gyógynövényt fejfájás ellen használhatjuk teaként, párologtatóba, vagy a kettőt egyszerre. Nyugtató hatásának köszönhetően ellazítja a megfeszült izmokat és elűzi a stresszt, mely a fájdalom kiváltó oka lehet. Mivel élénkíti a vérkeringést, így javítja az agy vérellátását is. Akár masszázsolajként használható! Nyugtató és fájdalomcsillapító hatása mellett gyulladáscsökkentő is egyben, ami tovább mérsékli a kellemetlen panaszokat.

Borsmenta

Minden formájában (tea, tinktúra, illóolaj párologtatóba, masszázskrémekbe) görcsoldó, fájdalomcsillapító, idegnyugtató és izomlazító hatással bír a benne lévő mentolnak köszönhetően.

Jól kombinálható citromfűvel is, ami nyugtató hatását csak fokozza. Enyhébb fejfájás ellen remek megoldás lehet, hiszen amellet, hogy hűsít, felpezsdíti a vérkeringést.

A képzőművészeti alkotásokból kis kiállítást rendezünk a szombati napon!

A **kiselőadások** értékelésének szempontjai az alábbiak lesznek:

- Jelenleg aktuális iskola környéki vagy lakóhelyi környezet-egészségügyi probléma bemutatása
- Megoldási javaslatok
- A csapat mit tehet és mit tett eddig az ügyben?
- Előadásmód (csapatban)
- Időkeret (6 perc)

Eredményes, jó hangulatú felkészülést kívánunk!

A szervező csapat