

SKOOLKLOKKE LUI WEER

Indien jy in die omgewing naby Hoërskool Heilbron bly, sou jy opmerk dat die onderwysers se voertuie weer onder die afdak te sien is en af en toe die skoolklok hoor lui.

Met 'n warm gevoel in hul harte het die graad 7 en 12 leerders weer die skoolgrond betree op 8 Junie 2020 om die res van die skooljaar te hervat. Elke leerder wat by die skool opdaag se temperatuur word gemeet, hande gereinig en elkeen word van 'n masker voorsien.

Die leerders is alfabeties rangskik en in twee klasse verdeel, waar almal 1.5m van mekaar sit om 'n veilige afstand te handhaaf. Daar is ook merkers deur die hele skool geplaas om te verseker dat leerders ten alle tye 'n veilige afstand tussen mekaar behou. Plakkate is regdeur die skool en badkamers opgesit om leerders in te lig en te herinner aan die reëls en regulasies. Onder andere kan gesien word "Geen masker, Geen toegang".

'n Isolasiestruktuur is ingerig indien daar enige probleme sou ontstaan. Behalwe die betrokke grade se onderwysers, is al die ander ook hard aan die werk en kan nie wag vir almal om weer terug by die skool te wees nie.



WENKE VIR WINTER GEWIGSVERLIES

Bron: Manna Health. Die stelling dat die meeste mense gewig optel gedurende die winter maande is geldig en dus is dit belangrik om daarop te fokus om in die wintermaande eerder gewig te verloor, of ten minste net jou gewig te behou in plaas daarvan om ekstra kilogramme aan te sit.

1. Eet vir hitte. Jy hoef nie vrugte en slaai te eet as jou liggaam klaar koud kry nie. Eet seisoenale, plaaslike kosse wat dieselfde uitwerking het en meer kosse soos groentes met digte wortels, wintergroente en kwaliteit dierprodukte. Kruie en speserye kan ook help om jou disse warmer te maak. Neem die Manna Blood Sugar Support aanvulling saam met elke ete, want dit help om kos- en suikerdrange te onderdruk.

2. Vette om maer te maak. Gesonde vette is meer as net lekker winter trooskos. Hierdie vette kan jou liggaam help om belangrike voedingstowwe meer effektief te absorbeer uit die kosse wat jy eet. Hulle is goed daarvoor om vitamien A, D en E te absorbeer. Gesonde vette speel ook 'n sleutelrol in die versekering van 'n gesonde senuweestelsel. Dit beteken dat, buiten vir gewigsverlies voordele, gesonde vette jou in 'n beter bui sit.

3. Soetigheid wat verslankend is. Dit is deel van ons natuur om soms lus te wees vir soetigheid, maar pasop vir suiker en koolhidrate, want dit kan jou in 'n oogwink gewig laat aansit. Gaan vir die gesonde opsies soos soet groente met baie voedingswaarde soos geroosterde beet, patat en 'n verskeidenheid winterpampoene en skorsies. Hierdie kosse help om jou drange na soetgoed te bevredig terwyl dit ook ekstra energie verskaf. Of kies die nuwe Manna Low GI Shake wat soet is, maar ook neutraal. Dit kan suiker- en kosdrange keer, eetlus onderdruk en jou daaglikse kalorie-inname verminder.

4. Slaap genoeg. Wanneer dit koud word buite, raak ons metabolisme stadiger. Dit maak dat ons meer wil slaap – wat nie noodwendig 'n slegte ding is nie. Die dae raak korter en die nagte raak langer, so daar is geen verskoning vir 'n paar ekstra ure se slaap nie. Gaan kruip saans vroeër in sodat jy vroeg kan opstaan en die meeste uit die beskikbare sonskyn kan kry. Om vroeg op te staan en genoeg sonlig te kry, het 'n positiewe uitwerking op jou slaapsiklus en metabolisme. Deur meer slaap voor middernag te kry – veral in die winter – sal jou gemoed meer stabiel bly. Dit sal ook middernag peuselhappies stopsit en die kwaliteit van jou slaap verbeter.

5. Oefen gereeld. Om vroeg op 'n koue wintersoggend te moet uitgaan na die gimnasium kan jou hele dag bederf nog voordat dit begin het. Dit is baie makliker om oefening in die gerief van jou eie huis te doen, dit hoef net 'n halfuur te neem! Spring tou, klim trappe, plank of self dans.



THINK | SHOP | SUPPORT
LOCAL

Ons wil help om u besigheid
meer sigbaarheid te bied

SPESIALE
ADVERTENSIE-TARIEWE
SLEGS VIR DIE 26 JUNIE UITGAWE

50% AFSLAG

Heilbron
Herald

BESPREEK NOU BY
heraldnuus@heilbron.co.za
john@heilbron.co.za





Face Shield
Adults: R85
Kids: R30



Safety Shields
R650 (600x800mm)

Herald

Office National