

ZDROWIE

CO TO ZDROWIE ?

Jeżeli człowiek jest zdrowy może cieszyć się życiem.

Wyróżnia się:

ZDROWIE FIZYCZNE- prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układu i narządów;

ZDROWIE PSYCHICZNE- pełny dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny człowieka.

ZDROWIE UMYSŁOWE- zdolność do logicznego, jasnego myślenia.



Wiemy, że przez panującą pandemię na świecie jest zaburzone nasze zdrowie.

Proponujemy, aby szczególnie w tym czasie zwrócić uwagę na życie emocjonalne i społeczne swoich dzieci. Bardzo istotne jest wsparcie emocjonalne dzieci oraz zadbanie o ich kondycję fizyczną, gdyż przy zdalnym nauczaniu te potrzeby są zaniedbane.

Pamiętajmy o ubiorze odpowiednio do pogody.

Wpływ na nasze zdrowie mają przede wszystkim:

- dieta,
- długość snu,
- aktywność fizyczna,
- korzystanie z opieki medycznej (badania profilaktyczne).

ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA:

1. Odżywiaj się regularnie
2. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone
3. Bazuj na warzywach
4. Jedz owoce w maksymalnie dwóch porcjach dziennie
5. Ogranicz spożycie węglowodanów, zwiększ spożycie tłuszczu
6. Nie pij słodkich napojów i ogranicz soki
7. Wybieraj dobry nabiał

PIRAMIDA ŻYWIENIOWA

tłuszcze



mięso, ryby i jaja



produkty mleczne



produkty zbożowe



*warzywa
i owoce*



*aktywność
fizyczna*



POKONAJ STRES



CZYM WŁAŚCIWIE JEST STRES ?

Stres jest definiowany w psychologii jako dynamiczna relacja adaptacyjna pomiędzy możliwościami jednostki, a wymogami sytuacji, charakteryzująca się brakiem równowagi psychicznej i fizycznej. Podejmowanie zachowań zaradczych jest próbą przywrócenia równowagi.

**„ STRES TO NIEPRZYJEMNE
NAPIĘCIE, UCZUCIE DYSKOMFORTU
PSYCHICZNEGO I FIZYCZNEGO”**



✓ STRES JEST NORMALNĄ REAKCJĄ ZWIĄZANĄ Z NASZYM FUNKCJONOWANIEM W ŚWIECIE I ŻYCIU

✓ STRES MOBILIZUJE NASZ ORGANIZM DO DZIAŁANIA. W POCZĄTKOWEJ FAZIE STRESU FUNKCJONUJEMY LEPIEJ I EFEKTYWNIEJ

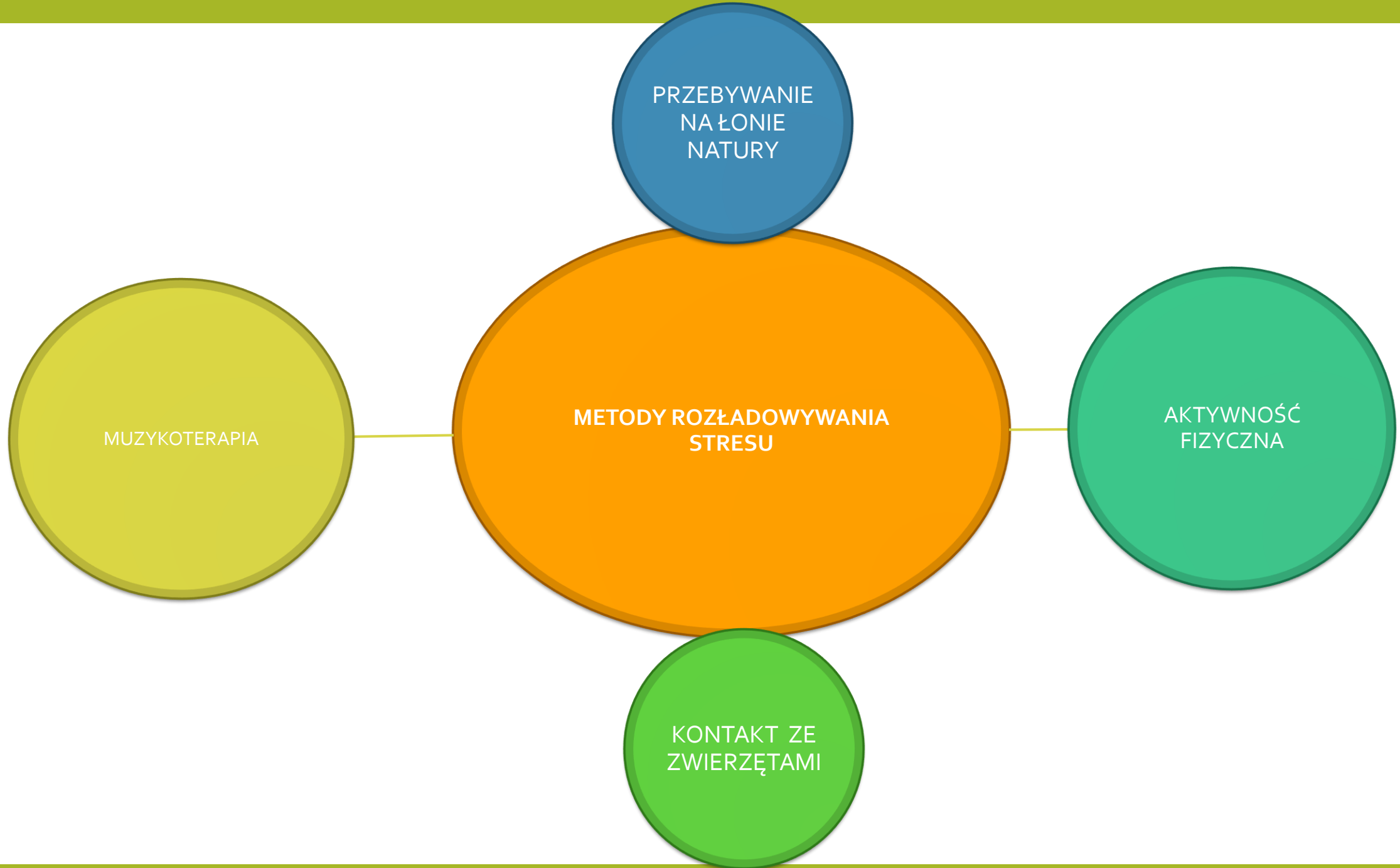
✓ STRESU NIE NALEŻY SIĘ BAĆ ANI ZAPRZECZAĆ JEGO ISTNIENIU. NALEŻY NAUCZYĆ SIĘ Z NIM RADZIĆ!

✓ STRES JEST NORMALNĄ REAKCJĄ ZWIĄZANĄ Z NASZYM FUNKCJONOWANIEM W ŚWIECIE I ŻYCIU

✓ STRES MOBILIZUJE NASZ ORGANIZM DO DZIAŁANIA. W POCZĄTKOWEJ FAZIE STRESU FUNKCJONUJEMY LEPIEJ I EFEKTYWNIEJ

✓ STRESU NIE NALEŻY SIĘ BAĆ ANI ZAPRZECZAĆ JEGO ISTNIENIU.

NALEŻY NAUCZYĆ SIĘ Z NIM RADZIĆ!



**DRODZY RODZICE I DZIECI, JEST TO CZAS, W
KTÓRYM MUSIMY SIĘ WSPIERAĆ I
SZCZEGÓLNIIE DBAĆ O SWOJE ZDROWIE
FIZYCZNE, JAK I PSYCHICZNE.**

**ŻYCZĘ WSZYSTKIM DUŻO ZDROWIA I
WYTRWAŁOŚCI, W TYM TRUDNYM CZASIE.**

Pielęgniarka szkolna: Hanna Rozmiarek, Maria Zastrożna.