

Wszyscy uczniowie klas 1-8 naszej szkoły mieli lub będą mieli możliwość obejrzenia podczas zajęć z wychowawcą prezentacji na temat zdrowia, w której zawarte są informacje na temat tego, co zwiększa nasz potencjał zdrowotny, a co mu zagraża. Zarówno jesienna pora, jak i sytuacja epidemiczna sprawiają, że warto przypominać jak nasze postępowanie wpływa na stan zdrowia i samopoczucia.

Pozytywne czynniki wpływające na zdrowie:

- uprawianie sportu
- badania profilaktyczne
- zdrowe odżywianie
- spotkania z przyjaciółmi
- odpowiednia ilość snu
- higiena osobista
- poświęcanie czasu na zainteresowania
- częste mycie rąk
- przebywanie na świeżym powietrzu
- ograniczenie napojów gazowanych

Negatywne czynniki wpływające na zdrowie:

- przemęczenie
- stres
- niewłaściwe odżywianie
- brak odporności i częste choroby
- brak ruchu
- unikanie wizyt u lekarza
- palenie papierosów i picie alkoholu
- spożywanie posiłków z dużą ilością tłuszczu
- spożywanie dużej ilości cukru i soli
- nie mycie rąk przed jedzeniem

Zespół nauczycieli ds. promowania zdrowego stylu życia