

Ulotka

„Na zdrowie”

W Szkole Podstawowej nr 2 w Malborku promujemy zdrowie tzn. *uczymy jak dbać o zdrowie.*

Zachęcamy i zapraszamy **Rodziców** do wspólnych działań w celu kształtowania prawidłowych nawyków, które mają wpływ na zdrowy styl życia.

ZDROWY STYL ŻYCIA to świadome zachowania sprzyjające poprawie, utrzymaniu i ochronie zdrowia.

Najważniejszym okresem dla kształtowania zachowań zdrowotnych jest dzieciństwo i młodość.

Rodzicu, pamiętaj, że nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie zdrowszego stylu życia, a nasze dobre nastawienie to już połowa sukcesu.



„Człowiek zdrowy czuje się mocny, pełen życia i siły. Smakuje mu jedzenie i picie, znosi wiatr i niepogodę, praca nie jest dla niego ciężarem i jest mu po prostu dobrze”.

Aby prowadzić zdrowy styl życia należy wybrać sobie konkretne cele i konsekwentnie je realizować.

Zasady zdrowego stylu życia



1. Aktywność fizyczna – w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia potrzebujemy co najmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie.

2. Zrównoważona dieta – powinna zawierać owoce, warzywa, produkty mleczne i zbożowe oraz ryby i mięso, a także wodę i naturalne soki. Należy też zwrócić uwagę na ograniczenie ilości cukru: wybierać naturalne napoje z mniejszą ilością cukru, a słodkie zastępować owocami.



3. Dobry przykład – rodzice są najlepszym wzorem dla dzieci. Jeśli dziecko widzi, że rodzic jest aktywny fizycznie i czerpie z tego przyjemność, jest bardziej prawdopodobne, że samo będzie aktywne i pozostanie aktywne w dorosłym życiu. Warto zaangażować inne osoby z rodziny lub znajomych i organizować wspólne wycieczki rowerowe, gry zespołowe lub inne formy aktywnego spędzania czasu.



4. Odpoczynek – dzieci podobnie jak my potrzebują ok. 8 godzin snu na dobę. Niewyspane mogą mieć problemy z koncentracją i nauką. Warto zadbać również o urozmaicenie zajęć w czasie wolnym od nauki i podtrzymywanie relacji z innymi dziećmi.



5. TV i komputer – korzystne byłoby ograniczenie ilości oglądanych przez dzieckoreklam zachęcających do kupowania niezdrowych produktów; dobrze jest wprowadzić też ograniczenia dotyczące czasu poświęcanego przez dziecko (przez Rodzica?) na oglądanie telewizji i grę nakomputerze, pamiętając jednak o zaproponowaniu mu innych ciekawych zajęć .

Życzymy powodzenia na drodze do zdrowia.