

Światowy Dzień Zdrowia

W zdrowym ciele – zdrowy duch ...!!!



7 kwietnia, w rocznicę powstania Światowej Organizacji Zdrowia, obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia.

Każdego roku motyw przewodni poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla priorytetowy obszar problemów zdrowia publicznego na świecie.

Tegoroczne hasło Światowego Dnia Zdrowia brzmi:

„Budowanie sprawiedliwszego i zdrowszego świata dla wszystkich”.

Motyw przewodni związany jest z obecną sytuacją epidemiologiczną i działaniami związanymi z zapobieganiem rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-CoV-2.

Obecna sytuacja epidemiologiczna, podkreśla istotne znaczenie służby zdrowia, dostępu do leczenia, a przede wszystkim podkreślenie roli personelu medycznego w czasie pandemii

W obecnej sytuacji słowa Arthura Schopenhaura „Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim, to bez zdrowia wszystko jest niczym” nabierają szczególnego znaczenia.

W tym okresie powinniśmy dbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Wpływ na nasze zdrowie mają przede wszystkim:

odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarczy w odpowiednich ilościach nie tylko składników odżywczych białka, tłuszcze i węglowodany, ale również błonnika, witamin i soli mineralnych, które mają wpływ na naszą odporność.

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość snu, podczas którego organizm regeneruje się, a mózg odpoczywa. Dzieci w Waszym wieku powinny spać od 9 do 12 godzin na dobę! Istotne są również : higiena osobista i odpowiedni ubiór.

Regularne uprawianie ćwiczeń – spacer, jazda na rowerze, rolki, bieganie. Podczas ćwiczeń fizycznych krew szybciej płynie w naczyniach krwionośnych, dzięki czemu tkanki są lepiej ukrwione oraz dotlenione. Ponadto wydzielają się hormony szczęścia – endorfiny, serotonina, które poprawiają nastrój.

Dla psychologii i zdrowej psychiki człowieka zwłaszcza w czasie pandemii i stresu z nią związanego ważne są wprowadzenie i pilnowanie rutyny, dbanie o dostarczanie pozytywnych doświadczeń i dowartościowanie samego siebie.



Przeczytajcie kilka zdań opisujących nasze zachowania, które znajdują się poniżej. Odpowiedzcie TAK, jeśli opisane zachowanie ma dobry wpływ na zdrowie, NIE – jeśli ma zły wpływ.

1. Jem świeże owoce i warzywa.....
2. Ubieram się odpowiednio do pogody.....
3. Biegam po kałużach w sandałach.....
4. Jem dużo słodyczy i chipsów.....
5. Po zajęciach dużo czasu spędzam na świeżym powietrzu.....
6. Popołudnie spędzam przed telewizorem.....
7. Codziennie piję mleko lub jem przetwory mleczne.....
8. Myję ręce przed jedzeniem.....
9. Kładę się spać przed godz. 9 wieczorem.....
10. Dużo gram na telefonie i konsoli.....



Czy wiesz co to... ?

- | | | |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Służy do picia, służy do mycia,
Bez niej na ziemi nie byłoby życia.
(woda) | <ul style="list-style-type: none"> • Bardzo proszę wszystkie dzieci,
by rzucały do mnie śmieci.
(kosz) | <ul style="list-style-type: none"> • Kwadratowa, kolorowa albo biała bywa. W kieszeni ją nosisz, często ją używasz.
(chusteczka) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Gdy masz gorączkę – wkładasz go pod rączkę.
(termometr) | <ul style="list-style-type: none"> • Choć to nie zwierzę, zęby posiada.
Włosy na głowie gładko układa.
(grzebień) | <ul style="list-style-type: none"> • Bywa w ramach lub bez ramy, często w nim się przeglądamy.
Ono zawsze powie szczerze, czy wyglądasz jak należy.
(lusterko) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Używasz go na co dzień, co dzień w wodzie moczysz.
Gdy nim buzię myjesz, trochę szczypie w oczy.
(mydło) | <ul style="list-style-type: none"> • Pieni się płyn z butelki.
Zamienia się w bąbelki.
Nieraz głowę ci zmywa.
Czy wiesz jak się nazywa?
(szampon) | <ul style="list-style-type: none"> • W małym pomieszczeniu jest wody najwięcej.
Tutaj bierzesz prysznic i szorujesz ręce.
(łazienka) |
| <ul style="list-style-type: none"> • Do tego sklepiku czasami chodzimy
po krople, syropek no i witaminy.
(apteka) | <ul style="list-style-type: none"> • Co to jest - na pewno wiesz, najeżona jest jak jeż.
Lecz nikogo nie ukłuje, tylko zęby wyszoruje.
(szczoteczka do zębów) | <ul style="list-style-type: none"> • Co to za złościca,
odpowiedzcie dzieci, gdy ją masz przy głowie hałas z niej wciąż leci ?
(suszarka do włosów) |

Wybierz prawidłową odpowiedź i pomyśl, czy Ty tak robisz ? ☺

1. Pierwsze śniadanie :

- a) jest ważne, ponieważ dostarcza energii do działania
- b) można go nie jeść
- c) jest ważne tylko w zimie

3. Jak często powinniśmy myć ręce? :

- a) przed jedzeniem i przed snem
- b) przed jedzeniem, odrabianiem pracy domowej, snem, po wyjściu z toalety
- c) co pół godziny

5. Zabawa jest bezpieczna, wtedy gdy:

- a) bawimy się w miejscu przypadkowo wybranym
- b) używamy sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem
- c) odbywa się w miejscach do tego przeznaczonych

7. Zapobieganie chorobom brudnych rąk polega na:

- a) myciu rąk przed jedzeniem i po wyjściu z ubikacji
- b) picciu tylko przegotowanego mleka
- c) spożywaniu witamin

9. Co jest potrzebne do mycia zębów?

- a) woda, szczoteczka, pasta
- b) mydło, szczoteczka
- c) szczoteczka, woda

2. Aby być zdrowym musimy:

- a) jeść zdrowe posiłki obfitujące w witaminy
- b) oglądać dużo telewizji
- c) mało się ruszać



4. Dlaczego należy stosować gimnastykę poranną?:

- a) bo będziemy prawidłowo funkcjonować przez cały dzień
- b) bo ćwiczenia te pobudzają mięśnie, uaktywniają pracę płuc i poprawiają krążenie krwi
- c) bo to dobra zabawa

6. Dziennie powinniśmy jeść :

- a) 4 – 5 posiłków
- b) 2 posiłki
- c) 3 posiłki

8. Sen dziecka powinien trwać:

- a) 9 – 10 godzin na dobę
- b) 6 – 9 godzin na dobę
- c) 9 – 12 godzin na dobę

10. Co jest zdrowe dla zębów?

- a) warzywa
- b) cukierki
- c) lizaki

