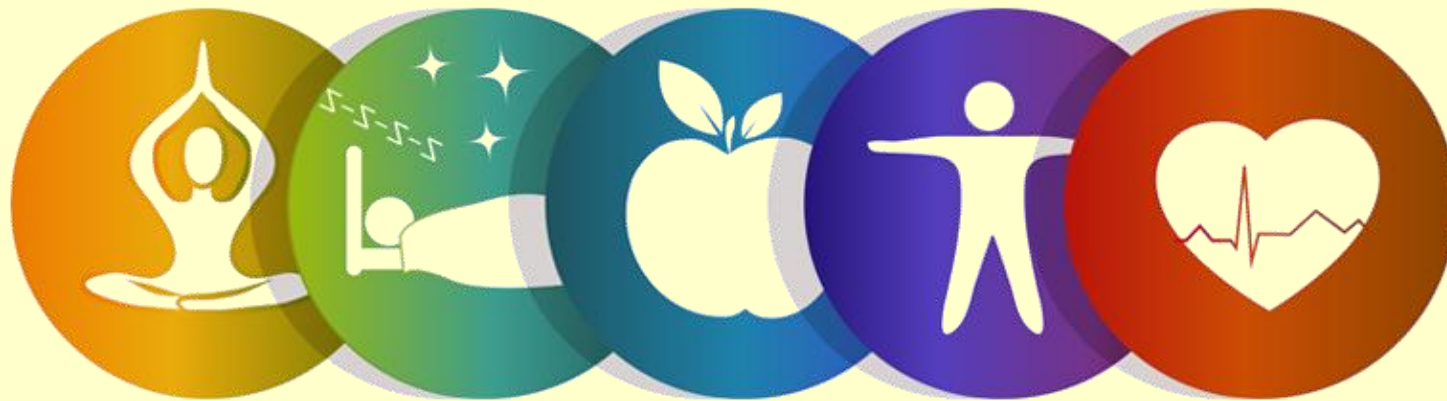


ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA



7 kwietnia

**ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA ZOSTAŁ
USTANOWIONY PRZEZ ŚWIATOWĄ
ORGANIZACJĘ ZDROWIA (WHO)
I OBCHODZONY JEST 7 KWIETNIA
OD 1950 ROKU.
GŁÓWNYM PRZESŁANIEM TEGO
ŚWIĘTA JEST ZWRÓCENIE UWAGI
NA NAJWAŻNIEJSZE PROBLEMY
ZDROWOTNE LUDZI NA CAŁYM ŚWIECIE.**



**W OBECNYM CZASIE KWESTIĘ ZDROWIA
ZDOMINOWAŁ TEMAT PANDEMII
KORONAWIRUSA SARS-CoV-2.**



Corona-Virus



By ustrzec się przed zakażeniem, pamiętajmy

o podstawowych zasadach higieny:

- **Często myjmy ręce wodą z mydłem przez minimum 30 sek.**
- **Unikajmy dotykania oczu, nosa i ust.**
- **Zachowujmy bezpieczny dystans od innych osób.**
- **Unikajmy dużych skupisk ludzkich.**
- **Stosujmy zasady higieny podczas kichania i kaszlu
(zasłońmy nos i usta chusteczką lub zgięciem łokcia).**
- **Maseczkę nośmy w prawidłowy sposób – ma zasłaniać nam
nos i usta.**

Aby zadbać dobrze o nasze zdrowie, również w tym trudnym dla nas czasie, nie wolno zapominać o:

- **zdrowym odżywianiu**
- **aktywności ruchowej**
- **odpoczynku i zdrowym śnie**
- **ubraniu dostosowanym do warunków pogodowych**
- **rozsądnym korzystaniu z multimediiów**



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Instytut
Żywności
i Żywienia



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

Pamiętajmy także o tym, że **zdrowie psychiczne** jest równie ważne, jak zdrowie fizyczne, a obie te sfery są ze sobą mocno powiązane. Postarajmy się zatem:

- znaleźć czas na relaks
- pielęgnować swoje hobby
- poszukać nowych zainteresowań
- utrzymywać kontakty z przyjaciółmi
- uprawiać sport, który sprawia nam przyjemność
- prawidłowo się odżywiać
- posłuchać ulubionej muzyki
- wysypiać się
- wykonywać ćwiczenia oddechowe



CZAS NA RELAKS !



**„Choć zdrowie nie jest na pewno wszystkim,
to bez zdrowia wszystko jest niczym.”**

- Artur Schopenhauer -

Informacje i obrazy pochodzą ze stron:

<https://www.gov.pl/web/psse-katowice/wojewodzka-akcja-informacyjno-edukacyjna-pt-wirusoochrona>

<https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>

<https://forumprzeciwdepresji.pl/jak-dbac-o-swoje-zdrowie-psychiczne>

<https://www.medicover.pl/o-zdrowiu/stres-a-oddychanie-jak-prawidlowo-oddychac-aby-poradzic-sobie-ze-stresem,7072,n,192>

<https://zkiwdziemiany.pl/pszczołki-promuja-zdrowy-styl-zycia/>

<https://www.kartki.pl/pl/showCard/czas-na-relaks-5>

Opracowanie
Katarzyna Kulasik