

Poznajemy pozytywne czynniki zdrowia.

Co to znaczy „być zdrowym”.

Zdrowie to nie tylko brak choroby lub niedomagań, ale i dobre samopoczucie. Możemy o sobie powiedzieć, że jesteśmy zdrowi, gdy nasze ogólne samopoczucie jest dobre, nic nam nie dolega. Nasz stan zdrowia w ogromnym stopniu zależy od kilku czynników. Zaliczamy do nich:

Świadome odżywianie.

Jednym z elementów zdrowego stylu życia jest odżywianie. Warto zwracać uwagę na produkty, jakie wybierasz na co dzień. Aby być zdrowym, trzeba wybierać świadomie i dostarczać sobie właściwych i wartościowych produktów. Pij odpowiednią ilość wody, co najmniej 1,5 – 2 litry dziennie.

Regularne ćwiczenia fizyczne.

Właściwa i systematyczna aktywność ruchowa jest podstawą dobrego stanu zdrowia. Regularne umiarkowane ćwiczenia fizyczne poprawiają wydolność organizmu, dotleniają mózg, komórki ciała i przyczyniają się do polepszenia stanu psychicznego, bo wysiłek to relaks dla umysłu. Ruszaj się, spaceruj, jeździj na rowerze, rób, co możesz i niech sprawia ci to przyjemność. Ćwiczenia fizyczne nie muszą być katorżniczą pracą.

Odpoczynek i relaks

Znajdź czas dla siebie. Poczytaj książkę, posłuchaj ulubionej muzyki. Dbaj o właściwą ilość snu. Każdy potrzebuje innego czasu, aby czuć się wypoczętym, jednak zdrowy sen jest niezbędny dla każdego. Pozwala odpocząć przede wszystkim mózgowi zalewanemu zewsząd bodźcami, ale również innym narządom stale pracującym.

Praca nad poczuciem własnej wartości.

Zmień swoje nastawienie psychiczne. Pracuj nad sobą, bądź optymistą, uwierz w siebie. Kiedy masz poczucie wartości, jesteś spójny w tym, co mówisz, w co wierzysz i co robisz.

Pamiętaj, że stan twojego zdrowia zależy od ciebie. Możesz zrobić naprawdę wiele, żeby go poprawić. Dobrze odżywiony układ nerwowy działa

prawidłowo, ruch go wspomaga, a mózg motywuje cię do tego, żeby chciało ci się chcieć. I tak zamyka się koło twojego zdrowia...

Uczeń :

1. Wie, co to jest "zdrowie".
2. Potrafi wymienić pozytywne czynniki zdrowia.
3. Wie, jaki mają wpływ na zdrowie.