SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Weźmy zdrowie w swoje ręce

Rekreacja i wypoczynek

Każda praca wywołuje uczucie zmęczenia, dlatego aby zachować zdrowie, należy organizować odpowiednie formy wypoczynku. Najbardziej korzystną formą dla naszego organizmu jest aktywność ruchowa. Do jej realizacji można wykorzystać tereny rekreacyjne, np.: parki, lasy, boiska sportowe. Codzienny ruch wpływa pozytywnie na: samopoczucie, sprawność fizyczną i stan psychiczny.

Formy wypoczynku należy dobierać do wykonywanej pracy:

Odpoczynek czynny oznacza pełną aktywność ruchową po pracy zawodowej, np.: spacery, turystyka, praca na działce, gry i zabawy sportowe, zwłaszcza na świeżym powietrzu.

Odpoczynek bierny oznacza pełną bezczynność ruchową po pracy, np.: czytanie, oglądanie filmu, sen.

Naturalnym wypoczynkiem całego organizmu jest sen. W czasie snu odpoczywa: centralny układ nerwowy, serce, układ pokarmowy, układ oddechowy. Długość snu zależy od: wieku, rodzaju wykonywanej pracy i stanu zdrowia.

Istotne znaczenie dla zwiększenia odporności organizmu ma również ***gimnastyka poranna***, która:
a) przyspiesza przemianę materii;
b) ułatwia przyswajanie pokarmów;
c) rozwija mięśnie;
d) sprzyja kształtowaniu pozytywnych cech charakteru, np. systematyczności, zdyscyplinowania, wytrwałości.

ŻYCZYMY WSZYSTKIM ZDROWIA I AKTYWNEGO WYPOCZYNKU WAKACYJNEGO !

Koordynatorzy SZPZ czerwiec 2021r.

SZKOŁA PROMUJĄCA ZDROWIE

Weźmy zdrowie w swoje ręce

Środowisko i zdrowie.

Czyste środowisko stanowi czynnik konieczny do zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Jednak wzajemne oddziaływanie między środowiskiem a zdrowiem człowieka jest bardzo złożone. Najlepiej znane czynniki mające wpływ na zdrowie są związane z zanieczyszczeniem powietrza atmosferycznego, niską jakością wody i niedostatecznymi warunkami sanitarnymi.

Chcesz być Ziemi przyjacielem?
Postaw sobie eko - cele!
Aby spalin zaoszczędzić,
wsiądź w autobus lepiej będzie.
Bo przysłużysz się przyrodzie
zamiast jechać w samochodzie
i powietrze zanieczyszczać.
Chyba nie chcesz w smogu mieszkać?

Kuba Złotek

Ziemia, przyroda może istnieć bez człowieka, lecz on sam nie przetrwa ani chwili bez przyrody. Musimy wiedzieć, że środowisko jest dobrem ogólnoludzkim. Żyjemy w nim i powinniśmy je chronić, aby zachować tak cenne dla nas zdrowie.

ŻYCZYMY WSZYSTKIM ZDROWIA !

Koordynatorzy SZPZ maj 2021r.