

### III SZKOLNY TYDZIEŃ PROFILAKTYKI

Światowy Dzień Zdrowia 2023 obchodzony był w kwietniu pod hasłem „**Zdrowie dla wszystkich**”. W bieżącym roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) obchodzi swoją 75. rocznicę powstania. Szkolny Tydzień Profilaktyki nawiązuje do hasła z 7 kwietnia WHO: **ZDROWIE DLA WSZYSTKICH!**

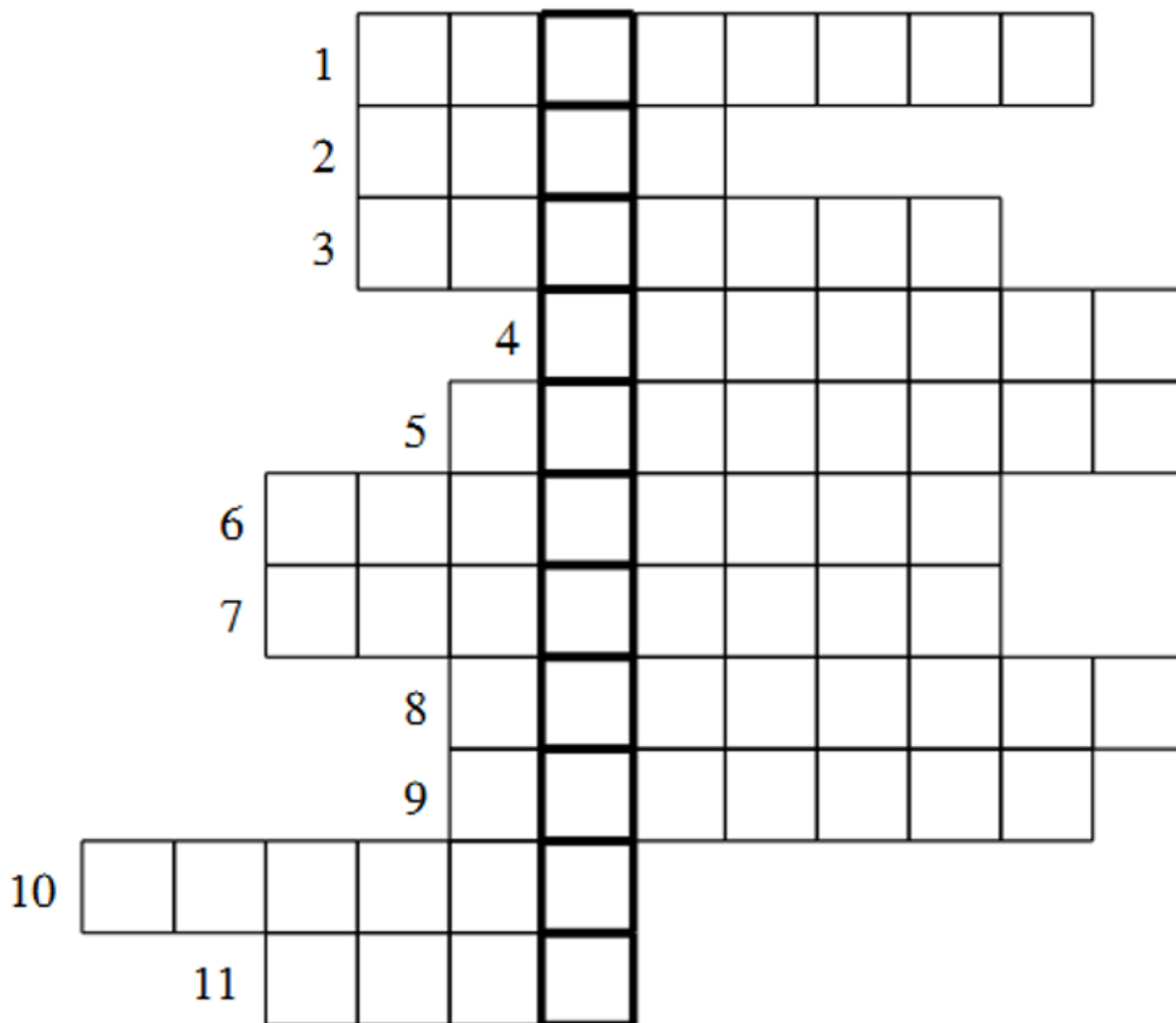
Przyszło nam żyć w bardzo trudnych czasach. Od nas samych w dużej mierze zależy nasze zdrowie i życie. Postępując zgodnie z wytycznymi dotyczącymi obostrzeń wynikających z COVID - 19 możemy uchronić się od zakażenia, ale nasze zdrowie to nie tylko koronawirus. Realizujemy następujące ogólnopolskie programy profilaktyczne: „Czerniak”, „Bieg po zdrowie”, „Trzymaj Formę!”. W tym roku uczniowie kl. I-III przystąpili do programu „Dziel się uśmiechem”.

Poniżej znajduje się harmonogram obchodów III Szkolnego Tygodnia Profilaktyki. Przeczytajcie go uważnie, każdy znajdzie coś dla siebie. Będzie również możliwość zdobycia punktów za zaangażowanie.

Życzymy wszystkim udanej zabawy połączonej ze zdobywaniem nowej wiedzy!

#### **PONIEDZIAŁEK 02.10.2023 r.**

1. słodkie napoje..... lub nie, których należy unikać w diecie, bo są kaloryczne i pełne konserwantów
2. jest niezbędna do życia, należy pić ją regularnie pomiędzy posiłkami i do nich od 1,5 do 3 litrów dziennie
3. powinny z owocami stanowić co najmniej połowę tego co jesz codziennie w proporcjach (...3/4 i 1/4 owoce)
4. zdrowe źródło tłuszczów roślinnych, świetna przekąska z dużą zawartością magnezu
5. zdrowy posiłek z owsa zawierający dużo składników odżywczych w tym witaminy B6
6. suszona jest zdrową przekąską i dodatkiem do potraw, np. mięsnych
7. należy unikać ich w diecie, jedzone ich sprawia dużo przyjemności
8. produkty spożywcze uzyskiwane w procesie fermentacji, zachodzącym po zasypaniu solą,
9. napój: może być zielona, czerwona, biała i czarna,
10. naturalny, mało kaloryczny mleczny posiłek szczególnie ze świeżymi owocami
11. jej mięso powinniśmy jeść przynajmniej raz w tygodniu



Hasło oddaj wychowawcy, otrzymasz 10 pkt za rozwiązanie.

### WTOREK 03.10..2023 r.

Zapewne wiele wiecie o zdrowym odżywianiu, prawda jest jednak taka, ze nie zawsze stosujemy się do ważnych zasad. Za mało w naszym codziennym jadłospisie również owoców i warzyw. Małą uwagę przywiązujemy do etykiet, które wiele mówią o tym co kupujemy, o szczegółowym składzie potraw. Proponuje Wam filmiki w których specjalista do spraw żywienia podpowie Wam co jeść, jak jeść i na co zwracać uwagę robiąc zakupy.

10 UNIWERSALNYCH ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA ZARÓWNO DLA MŁODYCH JAK I DLA STARSZYCH

[https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU&t=17s&ab\\_channel=Gotuji%C4%99nazmiany](https://www.youtube.com/watch?v=DF4znGEcBPU&t=17s&ab_channel=Gotuji%C4%99nazmiany)

OWOCE I WARZYWA

[https://www.youtube.com/watch?v=c8\\_u\\_SsiJwg&ab\\_channel=Gotuji%C4%99nazmiany](https://www.youtube.com/watch?v=c8_u_SsiJwg&ab_channel=Gotuji%C4%99nazmiany)

JAK PRAWIDŁOWO CZYTAĆ ETYKIETY

[https://www.youtube.com/watch?v=O76fPnuCknE&ab\\_channel=Gotuji%C4%99nazmiany](https://www.youtube.com/watch?v=O76fPnuCknE&ab_channel=Gotuji%C4%99nazmiany)

## **ŚRODA 04.10.2023 r.**

Jak dbać o zdrowie, aby długo żyć i cieszyć się dobrym samopoczuciem? Odpowiedź na to pytanie jest prosta: należy prowadzić zdrowy tryb życia.

### Zmień nawyki żywieniowe.

Czy można jeść zarówno zdrowo, jak i smacznie? Oczywiście, że tak! Zdrowe jedzenie dostarcza organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

### Zdrowe odżywianie.

Co jeść, aby w organizmie znalazły się wszystkie potrzebne składniki odżywcze? Poniżej lista podstawowych artykułów spożywczych, które warto wprowadzić do codziennego menu:

1. warzywa i owoce,
  2. nasiona roślin strączkowych,
  3. pełnoziarniste produkty zbożowe,
  4. pełnowartościowy nabiał,
  5. chude mięso,
  6. tłuste ryby,
  7. oleje roślinne,
  8. orzechy, pestki, nasiona.
- Z jadłospisu należy wyeliminować żywność wysoko przetworzoną, żywność typu fast-food, dania typu instant, sklepowe słodczyce, słone przekąski oraz słodkie napoje gazowane. W składzie tych produktów znajdują się cukry proste, tłuszcze trans oraz sztuczne dodatki (np. barwniki, ulepszacze smaku).
  - Podczas zakupów warto wyrobić sobie nawyk sprawdzania składu danego produktu. Zwracanie uwagi na etykietę pomoże w świadomym dokonywaniu wyborów konsumenckich.
  - Zdrowe odżywianie to nie tylko to, co jemy, ale również to, co pijemy. Jak dbać o zdrowie? Pić regularnie wodę. Woda zapewnia odpowiednie nawodnienie organizmu, usprawnia procesy trawienne oraz przyspiesza metabolizm. Pamiętaj - miej zawsze pod ręką butelkę z wodą i sięgaj po nią nawet wtedy, gdy nie odczuwasz pragnienia.

### Pamiętaj o aktywności fizycznej.

Regularna aktywność fizyczna ma korzystny wpływ nie tylko na naszą kondycję, ale również na zdrowie psychiczne. Ruch wzmacnia mięśnie, koryguje wady postawy, poprawia wytrzymałość układu krążenia i układu oddechowego oraz stymuluje mechanizmy obronne organizmu. Sprzyja także odprężeniu psychicznemu. Uprawiając aktywność fizyczną, stymulujesz organizm do produkcji endorfin, czyli hormonów szczęścia.

Regularna aktywność fizyczna nie tylko sprawia przyjemność, ale również chroni organizm przed chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak otyłość i choroby układu krążenia. Chcesz prowadzić zdrowszy tryb życia? Nie musisz od razu kupować rocznego karnetu na siłownię i zapisywać się na ciężkie treningi z trenerem personalnym. Na początek warto wprowadzić umiarkowany poziom aktywności.

### Zadbaj o zdrowy sen.

Najlepiej spać w całkowitej ciemności i ciszy.

Starajmy się odpowiednio wyciszyć przed snem.

Przed zaśnięciem najlepiej zrezygnować z oglądania telewizora, korzystania z komputera i smartphone'a. Te urządzenia emitują niebieskie światło, które niekorzystnie wpływa na produkcję melatoniny odpowiedzialnej za zdrowy, głęboki sen.

### Uważaj na słońce.

Słońce ma pozytywny wpływ na nasze samopoczucie. Przy pięknej pogodzie aż chce się uśmiechać i uprawiać aktywność na świeżym powietrzu. Warto jednak pamiętać o tym, że nadmierna ekspozycja na słońce może być niebezpieczna dla zdrowia.

Szkodliwe promieniowanie UV to jedno z głównych źródeł zmian skórnych, w tym nowotworów. Zanim wyjdiesz na mocne słońce, zastosuj krem z filtrem UV, a na głowę załóż chustę, czapkę lub kapelusz.

### Otaczaj się bliskimi.

Brzmi jak banał, ale to bardzo ważna zasada zdrowego trybu życia. Najbliższe otoczenie wpływa bezpośrednio na nasze zdrowie i samopoczucie. Pielęgnowanie ważnych dla nas relacji daje poczucie przynależności, uczy empatii, podnosi poczucie bezpieczeństwa i często mobilizuje, aby wyjść ze swojej strefy komfortu. Dobre relacje z bliskimi to gwarancja, że jesteśmy dla kogoś ważni i nie pozostaniemy sami ze swoimi problemami.

### Pamiętaj o odpoczynku.

W tym przypadku nie chodzi tylko o higienę snu, ale również relaks w ciągu dnia. Odpoczynek minimalizuje stres, poprawia humor i wzmacnia odporność. Każdy ma swoje sposoby na to, aby się zrelaksować.

### Nauka asertywności.

Nie masz ochoty iść do kina ze znajomymi? Wolisz побыć chwilę w samotności? Naucz się mówić „nie”. Na początku może to być bardzo trudne. Z czasem przekonasz się, że asertywność nie oznacza robienia komuś przykrości, a jedynie wyznaczanie swoich granic.

**Wykonaj plakat w formacie A3 na jeden z powyższych tematów. Oddaj wychowawcy.**

Za udział każdy otrzyma 10 punktów, a plakaty zostaną zamieszczone na stronie szkoły.

### **CZWARTEK 05.10.2023 r.**

Dzisiaj proponuję popołudnie bez telefonu i komputera. Aby w pełni wypocząć, warto na chwilę побыć offline. W dzisiejszym świecie jesteśmy zewsząd bombardowani różnymi informacjami. Zazwyczaj są to wiadomości negatywne. Zrób sobie cyfrowy detoks i sprawdź, jak on na Ciebie podziała. Sprawdź w zasobach Internetu czym jest fonoholizm.

**Przynieś swojemu wychowawcy podpisane przez rodzica zaświadczenie, że spędziłaś/-eś popołudnie bez telefonu i komputera. Otrzymasz 10 punktów.**

### **PIĄTEK 06.10.2023 r.**

## **ZDJĘCIE „Mój sposób na utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego”**

Zróbcie sobie zdjęcie, które pokaże co Wy robicie dla swojego zdrowia fizycznego i psychicznego. Może to być spacer w lesie, może to być zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna. Pomyślcie. Zdjęcia ukażą się na stronie internetowej naszej szkoły, przysyłajcie je na adres pani Barbary Pawlik-Szczepaniak: pawlik63@op.pl. Każdy otrzyma 10 punktów za udział.

W Tygodniu Profilaktyki zostaną przeprowadzone warsztaty *Gdzie młody człowiek może szukać pomocy?* (Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Grodkowie).