Klasa 3F

Przygotowałam dla Was krótki opis z edukacji zdrowotnej.

Proszę o zapoznanie się.

Co oznacza odpowiedzialność za zdrowie własne i innych ludzi?

Każdego dnia napotykamy zjawiska, osoby lub przedmioty, które zagrażać mogą naszemu zdrowiu. Potłuczona butelka, nóż do chleba, czy nawet schody mogą przyczynić się urazów, a nawet rychłej śmierci.

Musimy jednak pamiętać, iż jesteśmy odpowiedzialni zarówno za zdrowie nasze, jak i osób wokół nas.

Znaczna większość wypadków zdarza się w domu. Pozostawione włączone żelazko czy też odkręcony gaz może łatwo narazić nas na niebezpieczeństwo. Powinniśmy jednak pamiętać, że niemal każdej katastrofy można uniknąć. Wystarczy trochę przezorności, czujności oraz świadomości tego, co robimy. Szczególną uwagę należy poświęcić małym dzieciom, których wyobraźnia jest nieograniczona, ale rozsądek wciąż jeszcze niewielki.

Niewątpliwie ważnym aspektem naszego życia jest prawidłowe odżywianie się. Czasami warto jest wydać więcej, a starać się jeść produkty wartościowe, naturalne, bez chemicznych dodatków. Według gazety Newsweek z 2003 roku, w 700–1000 kg żywności, którą wchłania każdy z nas przeciętnie w ciągu roku, znajduje się ok. 6–8 kg dodatków chemicznych: konserwantów, sztucznych barwników, metali, pestycydów i innych substancji, które zdecydowanie nie są żywnością. Jedząc dużą ilość śmieciowego jedzenia oraz tłustych dań, wywołać też możemy cukrzycę, otyłość oraz szereg innych chorób związanych z układem krążenia.

W dzisiejszych czasach znaczącą ilość dnia spędzamy siedząc. Nie jest to dobre dla naszego organizmu. Siedzenie przez długi czas działa niekorzystnie na nasz kręgosłup i spowodować może np. kifozę lub inne skrzywienia. Ruch sprzyja też eliminacji stresu, który ma zdecydowanie negatywny skutek zarówno na nasze zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Powinniśmy też pamiętać, aby spać po około 8 godzin dziennie. W ten sposób regenerujemy energię potrzebną do działania, jak i obrony przed zarazkami.

Statystyki pokazują, iż większość Polaków bardziej skłonna jest zażyć dużą, niebezpieczną dla zdrowia dawkę leków przeciwbólowych, niż iść do lekarza. Powinniśmy pamiętać, iż to właśnie oni, osoby z odpowiednim wykształceniem, są w stanie pomóc nam całkowicie zwalczyć chorobę czy też uraz.

Człowiek został obdarowany życiem. Powinien więc o nie dbać oraz zwracać uwagę na niebezbieczeństwa grożące zarówno jemu, jak i bliźnim. Tylko wtedy  jest on bowiem osobą odpowiedzialną.

Dziękuję i pozdrawiam

M. Roszczyniała

Przesyłam Filmik z ćwiczeniami.

Proszę przebrać się w strój i poćwiczyć.

https://youtu.be/7znb\_W0GWUEF