

Cześć, tu Zosia i Ólek!

**Przedstawimy wam
jak dbać o zdrowie**



Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność

Racjonalne odżywianie, regularne posiłki

Talerz zdrowia przedstawia, w jaki sposób komponować posiłek, czyli w jakich proporcjach spożywać poszczególne grupy produktów. Połowa talerza to warzywa i owoce, w proporcji 2/3 warzyw i 1/3 owoców. Ćwiartka talerza to produkty białkowe (chude mięso, ryby, jaja, nabiał, strączki). Druga ćwiartka to pełnoziarniste produkty zbożowe, źródło węglowodanów. Nie zapominajmy o wodzie do picia w ciągu dnia, dodatkach takich jak oliwa / olej, pestki i orzechy.



Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność

Ruch, ćwiczenia

Ruch jest naturalną potrzebą, a codzienna aktywność ruchowa jest niezbędna do zapewnienia dziecku prawidłowego rozwoju fizycznego, umysłowego i społecznego.



Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność

Odpoczynek, sen

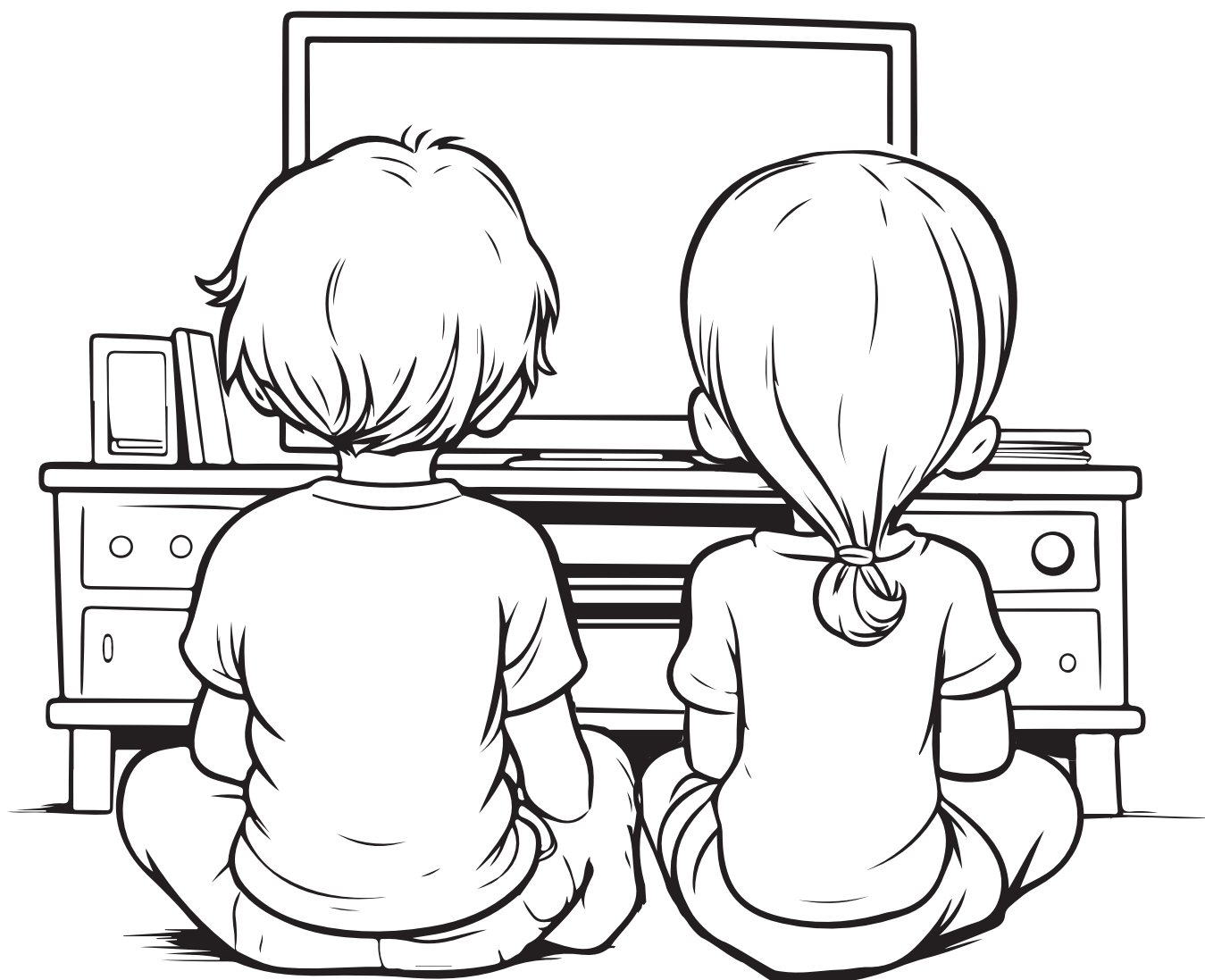
Sen jest konieczny dla zdrowia. Dzieci powinny spać 11-12 godzin.
Wystarczająca ilość snu to lepsza koncentracja, pamięć, brak zaburzeń wzrostu,
lepszy metabolizm i lepsza odporność na infekcje.



Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność

Ograniczenie i bezpieczne korzystanie z TV, komputera itp.

Dzieci nie powinny spędzać wolnego czasu przed ekranem dłużej niż godzinę dziennie - im mniej tym lepiej. Zabawa w świecie rzeczywistym to wszechstronny rozwój dziecka - jego motoryki, kreatywności, komunikatywności, umiejętności społecznych. Ograniczenie czasu przed ekranem sprzyja zdrowiu.



Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność

Dobre samopoczucie, zabawa, radość

Każdego dnia dziecko spędza czas na zabawie, która daje wiele radości, sprzyja dobremu samopoczuciu, pozwala rozładować trudne emocje. Zabawa to także skuteczny sposób na przyswajanie wiedzy, nabywanie nowych umiejętności i naukę współpracy w grupie.



Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność

Zasady higieny osobistej, mycie zębów

Higiena osobista to nic innego jak utrzymanie ciała w czystości. Częste mycie rąk z użyciem mydła, regularne mycie całego ciała, szczotkowanie zębów, mycie i czesanie włosów to zabiegi, które sprzyjają utrzymaniu dobrego zdrowia i chronią przed chorobami.



Dbamy o zdrowie - wzmacniamy naszą odporność

Wizyty u lekarza, przegląd zdrowia, szczepienia

Wizyty dziecka u lekarza są ważne, także gdy nie ma infekcji czy innego problemu zdrowotnego. W trakcie takiej wizyty lekarz ocenia aktualny stan zdrowia i etap rozwoju: mierzy, waży i bada. Rodzic w rozmowie z lekarzem dowiaduje się o szczepieniach ochronnych, dzięki którym można zapobiegać wielu poważnym chorobom i cieszyć się pełnią zdrowia.

