

7. aprila obeležujemo svetovni dan zdravja, ki ga je Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) določila z namenom osveščanja javnosti o pomenu zdravja.



Letošnja tema tega dneva je podpora medicinskim sestram, zdravstvenim tehnikom in babicam pri njihovem delu. Ob sedanjem spopadanju z epidemijo pa je v ospredju predvsem izražanje hvaležnosti za njihovo požrtvovalno delo.



KAJ LAHKO STORIMO ZA NAŠE ZDRAVJE ?

Zdrava prehrana, redna telesna dejavnost in skrb za duševno zdravje so ključni dejavniki varovanja in krepiteve zdravja.



GIBANJE

- Gibanje je katera koli gibalna dejavnost, pri kateri se poveča srčni utrip in pri kateri se za nekaj časa zadihaš.
- Gibaj se najmanj eno uro na dan, vsak dan.
- Izkoristi vsako priložnost za gibanje (pot v šolo, odmori ...).



Gibanje je koristno, ker:

- krepi zdravje,
- izboljšuje telesno kondicijo,
- vzdržuje gibčnost, ravnotežje, zdravo držo in lepo oblikovano telo,
- vzdržuje ustrezno telesno težo, poveča mišično maso in zmanjša maščobno tkivo,
- ugodno vpliva na tvoje duševno počutje, samopodobo in samospoštovanje,
- te sprosti in razvedri ter preprečuje in zmanjšuje občutke stresa in tesnobe,
- ti omogoča druženje s prijatelji.

ZDRAVA PREHRANA

V času odraščanja je prehrana ključnega pomena, saj telo za izgradnjo kostnine, mišic, notranjih organov in za delovanje možganov nujno potrebuje snovi, ki jih vsebuje hrana.

V tem obdobju ni pomembno samo to, da dovolj ješ, pomembno je, da ješ kakovostno, raznoliko in zdravo hrano.



- Redno uživaj zajtrk, kosilo in večerjo.
- Uživaj raznovrstno zelenjavo in sadje.
- Omejuj uživanje prigrizkov in jih nadomeščaj z zdravimi izbirami.
- Izogibaj se sladkim pijačam in drugim živilom z dodanim sladkorjem.
- Omejuj vnos soli.
- Izbiraj in uživaj zdrave maščobe.



DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje je stanje dobrega počutja, v katerem posameznik razvija svoje sposobnosti, se spoprijema s stresom v vsakdanjem življenju, učinkovito dela ter prispeva v svojo skupnost.



SKRB ZA DUŠEVNO ZDRAVJE:

Za naše dobro duševno zdravje poskrbimo tako, da:

- se družimo z osebami, ki dobro vplivajo na naše počutje,
- govorimo o svojih čustvih,
- si vzamemo čas za počitek,
- počnemo stvari, ki nas veselijo,
- se zdravo prehranjujemo,
- smo telesno aktivni,
- zaprosimo za pomoč, ko jo potrebujemo,
- se sprejmemo take, kot smo.

SPANJE

Za naše zdravje je pomembno, da se dobro naspimo in spočijemo.

Priporočila za zdravo spanje:

- Šolarji potrebujejo 9 - 10 ur spanja na noč.
- Vzdržujmo nek ritem spanja (stalen čas odhoda v posteljo in vstajanja).
- Izogibajmo se svetli luči pred spanjem in ponoči.
- Iz spalnice odstranimo vse elektronske naprave, vključno s televizorjem, računalnikom in mobilnim telefonom. Prav tako omejimo čas njihove uporabe pred spanjem.
- Čez dan bodimo čim bolj aktivni.
- Iz prehrane izločimo hrano in pijačo, ki vsebuje kofein (npr. kakav, temna čokolada, kava, energijske in nekatere osvežilne pijače ter pravi čaj).

SKRB ZA HIGIENO

Z dobro osebno higieno preprečujemo okužbe in širjenje bolezni, z njo pa tudi pripomoremo k boljši samopodobi.



Viri:

- www.nijz.si
- www.stat.si