

Svetový deň zdravia



Mgr. Alena Korduljaková



- *diskusia*
- *aktivity pre žiakov*
- *tvorivé hry pre deti*

Zdravie

- *zdravá strava, pitný režim*
- *pravidelný pohyb, telesná aktivita*
- *primeraná duševná činnosť*
- *záujmy, záľuby*
- *aktívny oddych*
- *dostatok spánku, regenerácia síl*
- *osobná hygiena, hygiena prostredia*
- *psychická pohoda*
- *harmonické medziľudské vzťahy*
- *zvládanie záťažových situácií, stresu*
- *vylúčenie škodlivých návykov*



*Správanie a konanie človeka
na udržanie a podporu
svojho zdravia = zdravý spôsob života*



*Zdravý spôsob života = prevencia
(predchádzanie chorobám a ich následkom)*



Zdravá, vyvážená strava



Zdravé potraviny - predchádzanie obezite



Ovocie a zelenina



Prírodné zdroje vitamínov



Vitamín A:



B-komplex:



Vitamín C:



Vitamín D:

Pitný režim, bylinkové nápoje



„Lieky“ z prírody



Pravidelný pohyb - telovýchovné chvíľky, cvičenie, pohybové aktivity a hry, šport



Čisté životné prostredie



Priateľské vzťahy, pozitívna atmosféra



Zdravie je najväčší poklad.

*„Aj zdravý žobrák je bohatší,
ako chorý kráľ.“*

Arthur Schopenhauer



Použité zdroje:

<https://i.pinimg.com/originals/16/48/1f/16481f1765964ab1a9c3e5d8916805fe.jpg>

www.zdravapotravina.cz

www.nasezdravne.sk/zdrava-strava/

<https://www.vitaminy-mineraly.sk/>

