Rozpoczynamy nowy tydzień kolejnymi inspiracjami. W roli głównej:

„Zdrowy styl życia” - zachowania prozdrowotne.

Zachowaniami prozdrowotnymi nazywamy wszelkie czynności, które wykonujemy w celu poprawy naszego stanu zdrowia oraz nawyki i czynności polepszające zdrowie.

Typowe zachowania prozdrowotne to:

- aktywność fizyczna,
- racjonalne żywienie,
- hartowanie,
- dbanie o ciało i jego higienę,
- unikanie stresu,
- przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w szkole, pracy, życiu codziennym i ruchu drogowym,
- unikanie ryzykownych zachowań np.: unikanie substancji psychoaktywnych, czy palenia tytoniu,
- świadomość stomatologiczna.

Pamiętajcie, by przestrzegać powyższych zachowań!

A tutaj coś dla miłośników zagadek :)

1. Ja jestem Twój przyjaciel,
Ja ci wypocząć daję.
Przychodzę wraz ze zmierzchem,
Znikam gdy słońce wstaje.

2. Potrzebne jest codziennie,
Gdy przyjdzie zima.
Latem natomiast nas można
W szafach przetrzymywać.

3. My wzmacniamy Twoje siły,
Zdrowie ochraniamy.
My w owocach i jarzynach
Najchętniej mieszkamy.

4. Kiedy kaszlesz, kichasz w głos -
W co należy schować nos?

5. Do suchej nitki moknie nieraz,
Gdy po kąpieli ciało wycierasz.

6. Chociaż mam zęby,
To nic nie jadam,
Tylko splątane
Włosy układam.

7. Kolorowa rączka,
Czuprynka "na jeża"
Kiedy z niej korzystam,
To zęby wyszczerzam.

8. Spogląda z wysoka
Na kurki, na wannę,
Gdy go używasz -
Udaje fontannę.

9. Z kranu srebrną strugą
Biegła długo, długo.
Napełniła pół wanny,
Będzie kąpiel dla Anny.

10. Dwie pomocnice małe
Służą Ci życie całe.
Są pracowite,
A przy tym lubią często być myte.

11. Schowała się w tubie,
Używać jej lubię,
A i mała szczotka
Chętnie się z nią spotka.

12. Przyjemnie pachnie,
Ładnie się pieni,
Brudne ręce
W czyste zamieni.

13. Każdy z nas, póki nieduży
Tylko ich dwadzieścia ma.
Choć wypadną, będą nowe
I to aż trzydzieści dwa.

Czy odgadliście wszystkie zagadki?