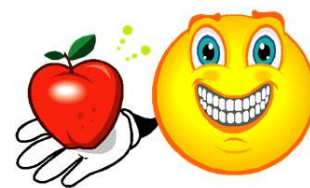


Zdrowie

„Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.”

Jan Kochanowski



W konstytucji z 1948 roku Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określiła zdrowie jako „stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko jako brak choroby lub zniepełnienia”.

Zatem zdrowie każdego człowieka zależy od: środowiska w jakim żyje, również jego zanieczyszczenia, uwarunkowania genetycznego, opieki medycznej oraz stylu życia. Ten ostatni ma największy wpływ na nasze zdrowie, dlatego musimy zwracać uwagę na codzienne zachowania dotyczące: odżywiania, aktywności fizycznej i wypoczynku, higieny, bezpieczeństwa, relacji międzyludzkich i radzenia sobie ze stresem.

Już od najmłodszych lat należy dbać o swoje zdrowie i starać się prowadzić zdrowy tryb życia. Dlatego na łamach naszej gazetki będą ukazywały się artykuły, które mamy nadzieję pomogą wam w dokonywaniu właściwych wyborów i podejmowaniu decyzji sprzyjających zdrowiu.

Sprawdź, czy znasz podstawowe zasady higieny?

1. Czy myjesz zęby po każdym posiłku?

TAK - 5 CZASAMI - 2 NIE - 0

2. Czy najchętniej na drugie śniadanie jadasz owoce, ciemne pieczywo i pijesz sok?

TAK - 5 CZASAMI - 2 NIE - 0

3. Czy śpisz w ciągu nocy minimum 9 godzin?

TAK - 5 CZASAMI - 2 NIE - 0

4. Czy wietrzysz pokój w trakcie nauki i przed snem?

TAK - 5 CZASAMI - 2 NIE - 0

5. Czy chodzisz na kontrolne badania do dentystry przynajmniej raz na pół roku?

TAK - 5 CZASAMI - 2 NIE - 0

6. Czy myjesz ręce przed każdym posiłkiem, a także po wizycie w toalecie?

TAK - 5 CZASAMI - 2 NIE - 0

7. Czy myjesz się rano?

TAK - 5 CZASAMI - 2 NIE - 0

8. Czy zmieniasz codziennie bieliznę osobistą?

TAK - 5 CZASAMI - 2 NIE - 0

9. Czy myjesz owoce i warzywa przed jedzeniem?

TAK - 5 CZASAMI - 2 NIE - 0

10. Czy po zabawie z psem lub kotem myjesz ręce?

TAK - 5 CZASAMI - 2 NIE - 0



WYNIKI:

36 - 50 pkt. - Gratuluję! Jesteś osobą, która nie tylko zna podstawowe zasady higieny, ale stosuje je w życiu codziennym. Prawdopodobnie, nie będziesz miał kłopotów ze swoim zdrowiem.

20 - 35 pkt. - Osiągnięty przez Ciebie wynik jest zadowalający. Musisz popracować nad sobą. Wygląda, bowiem na to, że znasz podstawowe zasady higieny, lecz brakuje Ci wytrwałości w ich stosowaniu.

0 - 19 pkt. - Wynik ten świadczy niezbyt dobrze o Tobie. Albo nie znasz, zasad higieny, albo jesteś zbyt leniwy, żeby je stosować. Musisz, czym prędzej to zmienić, inaczej będziesz miał kłopoty ze swoim zdrowiem.