

PEDAGOG SZKOLNY!

Dekalog zdrowego stylu życia!!!

Drodzy uczniowie!

PAMIĘTAJCIE O ŚNIADANIU!!!

Śniadanie daje nam energię na cały dzień i pobudza metabolizm.

JEDZCIE 5 POSIŁKÓW DZIENNIE!!!!!!

Aby dzieci i młodzież mogły sprostać wszystkim codziennym wyzwaniom, potrzebują odpowiedniego "paliwa". 5 posiłków - trzy główne i dwie przekąski - to optymalne menu.

REGULARNIE I ZDROWO!!!

Niezwykle ważne są pory spożywania posiłków oraz jedzenie bez pośpiechu.

WAŻNE JEST DPOWIEDNIE MIEJSCE PRACY I NAUKI!!!

Niezwykle istotną rzeczą jest przygotowanie miejsca do nauki i pracy: wygodne krzesło, odpowiednie oświetlenie, porządek na biurku oraz wywietrzone pomieszczenie.

ZDROWE I NATURALNE PRZEKĄSKI!!!

Od czasu do czasu każdy ma ochotę na przekąskę. Niech zapanuje w Waszych domach moda na naturalne przekąski: wypiekane ciasteczka, zbożowe batoniki czy naturalne chipsy z owoców i warzyw.



CZAS NA NAUKĘ, CZAS NA ODPOCZYNEK!!!

Zdrowy styl życia to harmonia. Pamiętajmy by znaleźć chociaż godzinę na odpoczynek fizyczny i psychiczny. Ugotujmy coś wspólnie, porozmawiajmy jak minął dzień-taki kontakt buduje więź i daje poczucie bezpieczeństwa.

SEN TO ZDROWIE!!!

Zadbajmy o to, by dziecko miało 8-godzinny sen. Taka regeneracja zwiększa poziom koncentracji.

PAMIĘTAJMY-by przed snem przewietrzyć pokój i wyłączyć urządzenia elektroniczne.



W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH!!!

Zdrowy styl życia to także codzienna aktywność fizyczna. Wysiłek fizyczny dotlenia organizm, rozwija mięśnie, daje lepsze samopoczucie.

W obecnej sytuacji ćwiczenia w domu są doskonałym rozwiązaniem dla wspólnej rodzinnej zabawy.



**JEDZCIE DOBRZE!
ĆWICZCIE CODZIENNIE!
PIJCIE DUŻO WODY!
ŚPIJCIE SMACZNIE!
KOCHAJCIE!**