

SVEIKA GYVENSENA

Formuojant sveiką gyvenseną svarbus vaidmuo tenka sveikai mitybai. Ji turi būti įvairi, saikinga ir tinkamai subalansuota, kad vaikas nepritrūktų energijos ir reikalingų medžiagų augti, kad įgytų stiprų imunitetą ir užkirstų kelią lėtinių ligų formavimuisi. Tinkama mityba, pakankamas aktyvumas, žalingų įpročių nebuvimas – visa tai raktas į puikią kasdieninę savijautą, sveiką kūną ir sielą.

Sveikos mitybos patarimai:



- Gerkite pakankamai vandens
- Valgykite pusryčius;
- Valgykite lėtai;
- Rinkitės sveikus užkandžius;
- Valgykite kuo įvairesnį maistą;
- Valgykite mėsą, riešutus;
- Nepamirškite į maisto racioną įtraukti vaisių, daržovių, pieno produktų, grūdų;
- Venkite saldžių, gazuotų gėrimų;



Norint sveikai gyventi ir puikiai jaustis, neužtenka vien sveikos mitybos. Sportas taip pat svarbus kiekvieno žmogaus gyvenime. Kasdienis fizinis aktyvumas jums padės jaustis geriau ir tai sustiprins jūsų imunitetą, sveikatą:

- Kasdien eikite pasivaikščioti, pakvėpuoti grynu oru;
- Rytais atlikite mankštą: ji padės atsibusti ir pagerins nuotaiką visai likusiai dienai;
- Šokite pagal savo mėgstamą muziką;
- Prasidėjus šiltesniems orams eikite į kiemą pažaisti aktyvių žaidimų su kamuoliu, pašokinėkite su šokdyne, važinėkitės dviračiu – pasirinkite bet kokią sau mėgstamą aktyvią veiklą;

Vieni žmonės jaučiasi per stori, dar kiti per liesi, idealaus kūno nebūna. Jei savo kūne jaučiatės negerai, visuomet pirma pasitarkite su tėvais ir tuomet kartu galėsite kreiptis į specialistus. Niekada patys nebandykite laikytis dietos, nes toks elgesys sveikatai padarys dar daugiau žalos, nei naudos!

Žinoma, rūkymas, alkoholis, bet kokia priklausomybė nuo narkotikų yra visiškai nesuderinami sveiku gyvenimo būdu ir kelia grėsmę jūsų sveikatai – **griežtai venkite to, nes tai didžiausi jūsų sveikatos priešai! Įsidėmėkite, kad sveika gyvensena bus tik tada, jei jos nuolat laikysitės!**

Filmukas apie sveiką

mitybą: https://www.youtube.com/watch?v=qF5a7xmdNkw&ab_channel=PocketFilms

Parengė: Soc.pedagogės Ieva Stankevičienė ir Laura Pakaušytė