

## PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

O wartości zdrowia przekonywał poeta Jan Kochanowski, gdy pisał „szlachetne zdrowie, nikt się nie dowie, jako smakujesz aż się zepsujesz...”

O zdrowiu naszym i naszej rodziny w znacznej mierze decydujemy sami – zależy od naszego stylu życia. Niestety nieprawidłowe nawyki żywieniowe i coraz mniejsza aktywność fizyczna mają niekorzystny wpływ na nasz stan zdrowia. Dlatego zastanówmy się, ile korzyści osiągniemy, wprowadzając nawet nieznaczne zmiany naszych zachowań. To my rodzice wywieramy decydujący wpływ na wzorce zachowań naszych dzieci. Najlepszym sposobem kształtowania postaw prozdrowotnych, w tym prawidłowych nawyków w zakresie żywienia i aktywności fizycznej, jest przykład samych rodziców. Zaangażujmy się w promocję zdrowego stylu życia naszych dzieci i całej naszej rodziny. Uczmy swoje dzieci odpowiedzialności za własne zdrowie. Wspólnie rozwijajmy zdrowe nawyki żywieniowe, zachęcajmy domowników do wspólnych zakupów, razem decydując o sposobie żywienia. Razem podejmujemy aktywność fizyczną w czasie wolnym. Poszukujmy nowych form zajęć ruchowych. Razem spróbujmy biegać, jeździć na rowerze, jeździć na rolkach itp. Dbajmy o zdrowy styl życia i sprawmy, aby wspólnie spędzony czas był dla wszystkich dobrą zabawą! Aktywność, która sprawia nam i naszej rodzinie przyjemność, poprawia stan naszego zdrowia i wygląd ciała. Gdy jesteśmy aktywni fizycznie nasz mózg jest też bardziej aktywny, ma większe możliwości poznawcze, gdyż jest lepiej dotleniony. Rodzicu pamiętaj to Ty i twoje zachowania prozdrowotne są najlepszym przykładem dla twojego dziecka.

Proste sposoby na aktywny styl życia:

- schody zamiast windy
- spacer z psem
- jazda na rowerze
- taniec
- spacer
- gimnastyka
- bieganie

a