

Si eu pot trai sanatos!

Clasa a IV a B

Școala Gimnazială Nr. 1 Săvinești

Prof. înv. primar Doboș Carmen Petronela

A XIII a editie a miscarii nationale *Si eu pot trai sanatos* -SETS in parteneriat cu ISJ Neamt

Activitatea „Supereroii sanatatii”

Motto: „Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate totul este nimic”.

(Schopenhauer)

Dreptul la sănătate este unul din drepturile fundamentale ale omului.

Educația pentru sănătate trebuie să devină o prioritate în preocupările omului sănătos care conștientizează că „sănătatea nu înseamnă doar absența bolii sau a infirmității”(Organizația Mondială a Sănătății).

Copilăria este o perioadă de formare a unor atitudini și abilități care se vor transforma în instrumente pentru tot restul vieții, iar școala, prin autoritatea morală pe care o are, poate sa aduca o contribuție substanțială în formarea unor atitudini, comportamente legate de sănătate, de dezvoltare armonioasă a elevilor.

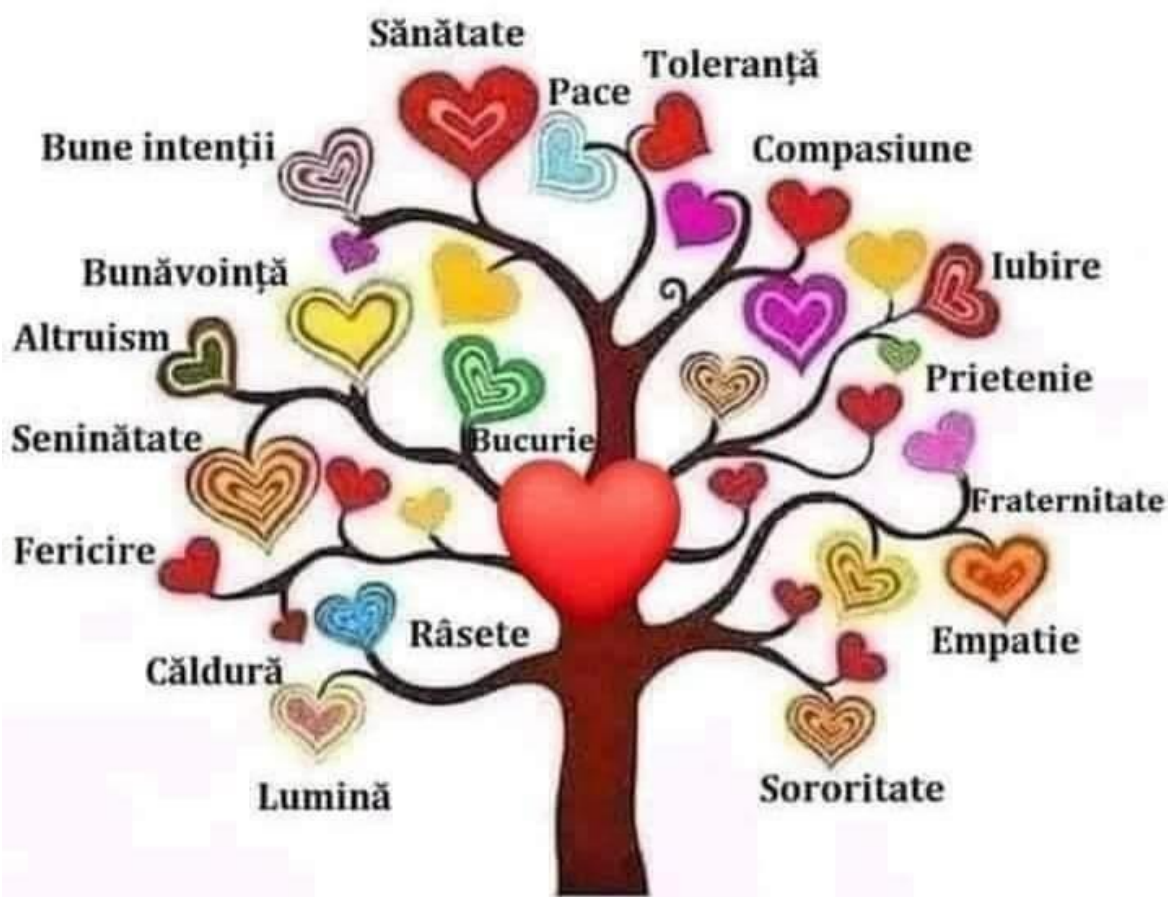
SCOPUL ACTIVITATII:

Dezvoltarea atitudinilor și comportamentelor adecvate promovării unui stil de viață sănătos.

OBIECTIVE URMARITE:

- Dobândirea de către școlarii de clasa a IV a B a unor informații legate de necesitățile organismului pentru a funcționa la parametrii normali prin informare suplimentară cu privire la practicarea unui stil de viață sănătos;
- Promovarea și încurajarea comportamentelor preventive privind alimentația sănătoasă
- Promovarea practicării exercițiului fizic în scopul conștientizării de către elevi a importanței mișcării în dezvoltarea armonioasă;
- Educarea și informarea elevilor și a familiilor cu privire la beneficiile unei alimentații echilibrate din punct de vedere nutrițional, ale hidratării, calității somnului, igienei personale, mișcării fizice zilnice, precum și despre importanța stării de bine în dezvoltarea armonioasă a copiilor de vârstă școlară
- Promovarea stării de bine în rândul copiilor de vârsta școlară și a familiilor pe baza unui stil de viață sănătos;
- Informarea elevilor, a familiilor și a publicului larg cu privire la beneficiile zilnice ale unei alimentații echilibrate și ale activității fizice;
- Asigurarea accesului complet și gratuit la toate materialele educaționale SETS

SERVIȚI-VĂ



LISTA MEDICAMENTELOR NEDISPONIBILE ÎN FARMACII

1. Exercițiul fizic este medicament.
2. Rugăciunea este medicament.
3. O dietă echilibrată este medicament.
4. Râsul este medicament.
5. O atitudine pozitivă este medicament.
6. Somnul este medicament.
7. Meditația este medicament.
8. A iubi pe cei din jurul nostru este medicament.
9. A fi iubit este medicament.
10. Recunoștința este medicament.
11. Renunțarea la rachiună, la ură, este medicament.
12. Joaca cu veselie este medicament.
13. Citirea și hrănirea sufletului cu al Lui Dumnezeu Cuvânt este medicament.

14. Conversațiile plăcute cu cei dragi sunt medicamente.
15. Îmbrățișarea este medicament.
16. Gândirea pozitivă și gândirea corectă este medicament.
17. Călătoriile și plimbările în natură sunt medicamente.
18. Prietenii buni sunt medicamente.
19. A fi iertat și a ierta pe alții este medicament.
20. Baia de soare este medicament.
21. Cântatul este medicament.
22. A te încrede în Divinitate este medicament.
23. A fi surprins de bunătatea Divinitatii este medicament.
24. Trezirea timpurie este un medicament. text și imagine preluate.

Dacă utilizăm suficient aceste medicamente, rareori vom avea nevoie de medicamentele vândute în farmacii sau chiar deloc.



