

Njegovanje dobrih navika - promocija zdravlja

Radionica za učenike
i roditelje



Marija Kalaba, prof. pedagog savjetnik

Što je zdravlje?

- *Zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti.* (SZO)
- *Promocija zdravlja je usvajanje zdravog životnog stila.*



Životni stil je...

- ...osobni izbor dnevnog života, način života, izbori koji utječu na naše zdravlje kao što su: pušiti ili ne pušiti, piti alkohol ili ne piti alkohol, pravilna prehrana, vježbati ili ne vježbati...



5 načina ponašanja kojima utječemo na zdravlje

- Korištenje duhana
- Ponašanja koja uzrokuju ozljede i nasilje
- Alkohol i druge droge
- Dijeta i higijenske navike koje koristite
- Sjedilački način života



Ciljevi promicanja zdravlja kod učenika

- Razviti samopouzdanje i samopoštovanje
- Prepoznati važnost osobnog zdravlja
- Razviti vještine zdravog stila života
- Razviti osjećaj osobne odgovornosti
- Razviti dobru komunikaciju s odraslima
- Dobro se osjećati u školi



Jeste li zadovoljni svojom prehranom?

Koliko puta dnevno jedemo?

- obroci

Što jedemo?

- fast food da ili ne
- dijete da ili ne
- piramida zdrave prehrane



* Uravnotežena prehrana

Kako kretanje utječe na zdravlje?

- Koliko se krećemo?
- Vježbamo li?
- Tjelesni u školi
- Igre
- Sport
- ...



Stres

- Što je stres?
- Izvori stresa
- Suočavanje sa stresom
(što činimo ili ne činimo?)
- Kako se djelotvorno nositi sa stresom?
- Frustracije, negativne emocije...



Čini li nas cigareta odraslijim?

- Kako počinjemo pušiti?
- Zašto?
- Je li prijatelj onaj koji nam nudi cigaretu?
- Posljedice pušenja na zdravlje...



Postoji li dobar “tulum” bez alkohola?

- Zašto mladi piju na “tulumima”?
- Kakve su posljedice? (opasnosti, gubitak kontrole, povraćanje, nesvjestica, trovanje alkoholom)
- Možemo li se drugačije zabaviti?



Što je izazovno u “eksperimentiranju” s drogama?

- Zašto mladi eksperimentiraju s drogama?
- Što ih privlači? (zabranjeno voće, znatiželja, pritisak vršnjaka)
- Posljedice zloupotrebe droga
- Znaju li neke slučajevе iz okoline...



Moje dobre navike

- Doručak svako jutro...
- Ne kasniti na dogovore i obveze druge...
- Sudjelovanje u rješavanju problema...
- Voditi računa o svojoj higijeni...
- Razgovarati o problemima,
a ne ih gutati...
- Puno spavati...
- Popiti čašu mlijeka dnevno...
- Baviti se sportom...



Moje dobre navike

- Razgovarati o strahovima s prijateljima...
- Poštivati starije...biti pristojan...
- Biti uredan i pravilno se ponašati...
- Svakodnevno, redovito učenje...
- Pomaganje u kućanstvu...
- Ne posvećivat se internetu...
- Svaki dan razgovarati s nekim iz obitelji...
- ...ali ipak je bitno biti neko vrijeme sam...
- .



hvala na pozornosti

