

Tippek az egészségesebb, tudatosabb élethez

Tegyél saját egészségéd érdekében

Egyél egészségesebben; mindennap egyél gyümölcsöt; egyél sok zöldséget; igyál legalább naponta másfél liter folyadékot; ne igyál sok cukros üdítőt; egyél minél kevesebb zsíros ételt; reggelizz rendszeresen; igyál rendszeresen tejet;

Sportolj a nyáron; legyél sokat levegőn; menjetek közösen kirándulni a családdal; mozogj sokat;

Segítsd családod egészségének megőrzését!

Szűrések, amik fontosak lehetnek a későbbiek során: vérnyomás, koleszterin, vércukor, mellrák, méhnyakrák, tüdőszűrés, látás, hallás.

Szüleid voltak szűrésen? Hallottál a véradásról?

Nyáron fokozottan ügyelj a kullancsveszélyre. Vigyázz, hogy dél és három óra között ne menjél napra, vagy ha mégis, használj sapkát.

Ne igyál alkoholt, ne gyújts rá!

Ne nézz egész nap tévét, helyette minél több időt tölts levegőn!

Ezek alapján írd a nyáron egy naplót, hogy mitől volt egészségesebb ez a nyarad, mint a tavalyi?

Egészségnapló 2009. nyár



25. hét (június 15-21.)

mozgás/sport:

étkezés:

volt-e a családból valaki szűrésen:

26. hét (június 22-28.)

mozgás/sport:

étkezés:

volt-e a családból valaki szűrésen:

27. hét (június 29. -július 5.)

mozgás/sport:

étkezés:

volt-e a családból valaki szűrésen:

28. hét (július 6-12.)

mozgás/sport:

étkezés:

volt-e a családból valaki szűrésen:

29. hét (július 13-19.)

mozgás/sport:

étkezés:

volt-e a családból valaki szűrésen:

30. hét (július 20-26.)

mozgás/sport:

étkezés:

volt-e a családból valaki szűrésen:

31. hét (július 27.- augusztus 2.)

mozgás/sport:

étkezés:

volt-e a családból valaki szűrésen:

32. hét (augusztus 3-9.)

mozgás/sport:

étkezés:

volt-e a családból valaki szűrésen:

33. hét (augusztus 10-16.)

mozgás/sport:

étkezés:

volt-e a családból valaki szűrésen:

34. hét (augusztus 17-23.)

mozgás/sport:

étkezés:

volt-e a családból valaki szűrésen: