Temat: Zdrowy styl życia.

Dzisiaj chciałabym jeszcze raz zwrócić waszą uwagę na zdrowy styl życia. Jest on bardzo ważny w każdym wieku. Jeżeli w młodości nauczycie się prowadzić zdrowy styl życia, to na przyszłość zapracujecie sobie na zdrowie. Bardzo często, właśnie młodzi ludzie lekceważą pewne, ważne dla zdrowia zasady. Nie chcą już słuchać rodziców, sami chcą o sobie decydować i nie zawsze dokonują mądrych wyborów. Jest to czas, w którym zaczynają próbować różnych używek takich jak papierosy, alkohol, dopalacze, narkotyki, bardzo dużo czasu spędzają przed komputerem, nie rozstają się z komputerem, nieodpowiednio się odżywiają, wolą siedzieć w domu zamiast aktywnie spędzać czas. A to niestety bardzo niekorzystnie wpływa na ich organizm. Często prowadzi do poważnych chorób, z których trudno się wyleczyć.

Lepiej zawczasu nauczyć się jak prawidłowo o siebie zadbać.

Poniżej udostępniłam wam prezentację, aby przypomnieć najważniejsze zasady Zdrowego Stylu Życia.

Proszę przejrzyjcie tą prezentację i zastanówcie się nad czym jeszcze warto popracować w waszym życiu.