



Tydzień Profilaktyki „Żyj zdrowo”

Zdrowy styl życia to sposób życia, który ma na celu zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określone mianem społecznych. Do takich chorób zaliczane są przede wszystkim schorzenia układu sercowo-naczyniowego (choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, miażdżycy, zawał), cukrzyca typu 2, astma oskrzelowa, a także nowotwory.



Wpływ na nasze zdrowie mają przede wszystkim:

- dieta,
- długość snu,
- aktywność fizyczna,
- stosowanie używek (palenie papierosów, narkotyki, alkohol),
- korzystanie z opieki medycznej (badania profilaktyczne).

Tym zagadnieniom oraz wielu innym poświęcone były warsztaty w ramach Tygodnia Profilaktyki „Żyj zdrowo” poprowadzone przez Panią Beatą Bittner z Przychodni Rodzinnej w Staszowie. W zajęciach wzięły udział trzy klasy I „d”, I „e” i II „c”.