

#STAUACASĂ



UN STIL SĂNĂȚOS DE VIAȚĂ

Sîtari Vlada, clasa a XII-a R
Liceul Teoretic Tabani

~Sănătate, că-i mai bună decât toate ~

Asta spunem adesea când cineva ne întreabă ce ne dorim, reflectând cât este de importantă starea de bine fizic pentru a ne bucura de tot ce are viața de oferit.

Suma obiceiurilor noastre se reflectă în starea sănătății pe care o avem.

Starea de spirit este tot rezultatul propriului stil de viață.

Atât sănătatea fizică, cât și cea psihică depinde, în mare măsură, de obiceiurile zilnice pe care le avem și de modul în care trăim.

Adolescenții sunt mai predispuși să urmeze obiceiuri alimentare proaste, rutine nepotrivate de somn, adoptă obiceiuri proaste și stau mult online.

Asemenea obiceiuri afectează în mod negativ sănătatea adolescenților.

Urmează câteva sfaturi care pot ajuta la includerea obiceiurilor bune pentru adolescenți.

#STAUACASĂ

5 OBICEIURI SĂNĂTOASE PENTRU ADOLESCENȚI

1. Stabilirea unor rutine sănătoase de alimentație

- ❖ Ia micul dejun în fiecare zi
- ❖ Bucurați-vă de mese și de gustări la timp în timpul zilei
- ❖ Bucurați-vă de masă împreună cu familia, în loc să mâncați în fața televizorului
- ❖ Oferiți-vă timp suficient pentru a mânca
- ❖ Asigurați-vă că mâncarea conține suficiente legume, deoarece acestea sunt bogate în numeroase substanțe nutritive și oferă ample beneficii pentru sănătate



2. Pauze active în perioada de autoizolare

- ❖ Dansați- cel puțin 10 minute
- ❖ Săriți coarda- cel puțin 1 minut
- ❖ Mergeți pe loc- cel puțin 10 minute
- ❖ Urcați scările din casă- cel puțin 10 minute
- ❖ Ridicați-vă cât mai des de pe scaun,pat- cel puțin o dată la fiecare 30 de minute

3. Stabilirea unei bune rutine de somn

- ❖ stabilește aceeași oră de culcare și de trezire în fiecare zi
- ❖ Evită televizorul și calculatorul chiar înainte de culcare
- ❖ Evită formele de mișcare obositoare cu 1-2 ore înainte de a te pune în pat
- ❖ Dormi suficient (adolescenții și preadolescenții 12-18 ani au nevoie de 8,5-10 ore de somn)
- ❖ Păstrează dormitorul în întuneric
- ❖ Fă o baie caldă înainte de a merge la culcare

4. Mai puțin timp petrecut online

- ❖ Mai puțin timp online înseamnă mai mult timp în viața reală
- ❖ Evităm comparațiile atât de nesănătoase dintre viețile noastre și viețile altora
- ❖ Vom fi mai eficienți în treburile zilnice



5. Cât mai multă lectură

- ❖ Cititul îmbogățește vocabularul
- ❖ Lectura lărgeste orizonturile
- ❖ Lectura îmbogățește cultura generală
- ❖ Cititul face viața mai frumoasă și mai ușoară
- ❖ Lectura educă și disciplinează
- ❖ Cititul te ajută să cunoști viața



Ca să nu răspândim coronavirusul, autoritățile recomandă să rămânem acasă și să păstrăm distanța socială.

8 idei de activități pe care le poți face acasă în timpul liber

1. Dormi

Dacă ești elev, acum este momentul să recuperezi somnul la care ai renunțat din luna septembrie.

2. Fă sport

Fie că ai dat vina pe lipsa de timp, fie pe oboseală sau ai găsit alte o mie de motive să nu faci sport, acum e momentul. Rezervă-ți 30 de minute și fă yoga sau exerciții cardio.

3. Învăță o limbă străină

Poți să începi să înveți o limbă străină. Poți să treci un curs online sau să urmărești filmulețe pe YouTube.

4. Citește cărți

Cărțile îți oferă o varietate de informații care îți permit să generezi idei noi și îți dezvoltă imaginația și creativitatea

5. Fă puzzle sau inventează jocuri

Cui nu-i plac jocurile? Poți șterge praful de pe puzzle-urile vechi și să revii la ele sau inventează jocuri, petrece timpul liber distrându-te.

6. Gătește

Petrece-ți timpul efectiv, acum e timpul pentru experimente culinare. Bucură-ți familia cu bucate pe care nu le-ai preparat anterior.

7. Curățenie generală

Este important să dezinfectăm spațiile comune cum ar fi masa de la bucătărie, suprafețele din baie și alte lucruri pe care le utilizăm des.

8. Telefonează rudele și prietenii

Cât ești izolat în casă, ai putea să-ți suni rudele, bunicii, prietenii să vezi ce mai fac și dacă se simt bine.

#STAUACASĂ