

„EGYÜTT, TESTVÉRKÉNT KUNMADARAS – BUDAPERT X. KERÜLET”
EFOP-3.1.8-17-2017-00011

Foglalkozás megnevezése: Egészségnevelés – Az egészségtudatos életmód megismerése
A beszámolót készítette: Dudás Kálmán Tibor

Változatos foglalkozások keretében megismerkedtünk az felelősségtudatos életvezetéssel, a civilizációs betegségek okozta tényezők hátterével, azok megelőzésével.

Védőnő segítségével feltérképeztük egészségi állapotunk jelen helyzetét, meghallgattuk az egészségről, egészséges életmódról, helyes táplálkozásról elhangzott szaktanácsait. Ismerkedtünk a helyes táplálkozás egészséget befolyásoló szerepével. Figyelmet fordítottunk a rendszeres testmozgás fontosságára.

Részt vettünk drogprevenciós előadáson, ahol megismerhettük a dohányzás, az alkohol - és a drogokfogyasztás fejlődő szervezetünkre gyakorolt igen káros hatásait, azok egyénre valamint a társadalomra kiható következményeit.

Ismereteket szereztünk a megfelelő személyi és környezeti higiéné fontosságáról.

A foglalkozásokon szerzett ismeretek tudatában lehetőségünk adódik testi – és lelki egészségünk felelősségtudatos formálására, alakítására.