

Środa z profilaktyką - zdrowe lato dla całej rodziny!

Wakacje to słońce, kąpiele w jeziorze lub morzu, piesze wędrówki, relaks i zabawa. Niezależnie od miejsca, w którym planujesz je spędzić, przestrzegaj podstawowych zasad bezpieczeństwa. Latem mogą Cię spotkać różne zagrożenia. By ich uniknąć, dbaj o swoje bezpieczeństwo: ☐ uważaj na kleszcze i owady, chroń się przed nimi odpowiednimi ubraniami i preparatami ☐ nie kąp się w miejscach niedozwolonych ☐ nigdy nie skacz do wody ☐ sprawdź prognozę pogody przed wyjściem w góry i zabierz niezbędne rzeczy, w tym naładowany telefon ☐ pamiętaj o numerach alarmowych. Aktywność, która sprawia Ci przyjemność, poprawia stan Twojego zdrowia i wygląd ciała. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) niezbędna, minimalna dawka aktywności fizycznej to: ☐ dla dzieci i młodzieży szkolnej – 60 minut lub dłużej umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej codziennie w różnych formach ☐ dla zdrowej osoby dorosłej (18–65 lat) – 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej przez 5 dni w tygodniu lub 20 minut bardzo intensywnej aktywności fizycznej przez 3 dni w tygodniu; w tym ćwiczenia zwiększające siłę mięśni i wytrzymałość ☐ dla osób powyżej 65. roku życia – aktywność poprawiającą koordynację ruchową.