Iztočnice za pogovor na sestanku Zdrav način življenja

VODA
Priporočena količina vode na dan se spreminja od posameznika do posameznika. Pomembno je le, da se tekom dneva spomnimo piti dovolj tekočine. Poleti potrebujemo zaužiti več vode kot čez leto, ker se več potimo in s tem izgubimo več vode.
Zadostna količina vode pomaga pri pravilnem delovanju telesa in organov, daje nam energijo in čisti telo. Lahko pomaga tudi pri izgubi teže.

SPANJE
Na dan potrebujemo 8 ur spanca.
Npr. učenje pozno v noč sploh ni koristno, saj se nam zaradi premalo spanca snov sploh ne bo vtisnila v spomin. Premalo spanca vpliva na našo pozornost in prav tako razpoloženje.

ZDRAVA HRANA
Tu je pomembna uravnoteženost. Vsega po malo. Sladkarije probamo zamenjati s sadjem. Lahko poiščemo kulske recepte, ki jih lahko pripravimo in jih zamenjamo za slane prigrizke.
Čim več kuhamo sami ali z družino in prijatelji, ter se tako tudi kaj novega naučimo.
Z otroki lahko najdete zdrave in preproste recepte.

ŠPORT
Tako kot zdrava prehrana in voda, šport pomaga pri tem da rastemo in pravilno skrbimo zase.
Gibati se moramo vsak dan vsaj pol ure, lahko je to le sprehod ali vožnja s kolesom. Lahko pa tudi plešemo, delamo vaje za moč, plavamo…

BRANJE
Branje je kot gledanje filma, le da si sliko pri tem izmislimo sami. Branje tako spodbuja našo domišljijo in ustvarjalnost, razširimo si besedni zaklad in tudi spomin se nam izboljša.
Če se želimo npr. bolje naučiti kakšen tuji jezik, je najbolje da preberemo v tistem jeziku kakšno knjigo. V knjižnicah je veliko izbire za vse okuse.

MENTALNO ZDRAVJE
z otroci se dotaknite teme mentalnega zdravja. To lahko povežemo s temo korone in karantene. Kako se spopasti z dolgčasom in kakšne hobije si najti, da svojega časa ne zavržemo z brskanjem po telefonu.