

Týždeň zdravia v CSS TAU Turie

V CSS TAU sa 30. týždeň niesol v duchu zdravej výživy. Každý deň sme mali prednášku formou prezentácie. Pracovní terapeuti vybrali témy, v ktorých videli nedostatky a začali s osvetou.

1. DEŇ

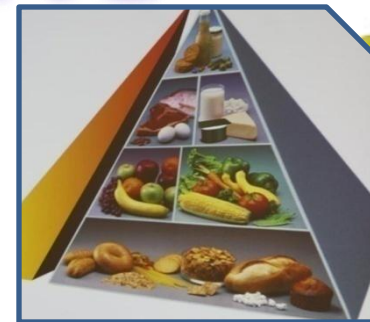
Sme sa venovali téme „Pitný režim“...prečo je dôležité piť tekutiny, ktoré tekutiny sú vhodné a že je to veľmi dôležité pre naše telo...



Týždeň zdravia v CSS TAU Turie

2. DEŇ

sme priniesli všetky druhy ovocia a zeleniny čo záhrady a „hypermarkety“ /melón, hrozno/ 😊 dali a hovorili sme o význame pre naše telo...vyskúšali sme ako fungujú chuťové poháriky so zavretými očami...verte bolo to zaujímavé... aký je to rozdiel...vyskúšajte 😊



Týždeň zdravia v CSS TAU Turie

3. DEŇ

Obezita

*Hovorili sme o najčastejších ochoreniach spôsobených obezitou...ako predchádzať obezite v našich podmienkach pričom sme poukázali na pohyb ... V praktickej časti sme si navzájom merali obvod pása a zistili sme, že:
viac ako 85 cm = zvýšené riziko infarktu*



Týždeň zdravia v CSS TAU Turie

4. DEŇ

Fajčenie

- Je jedným z najrozšírenejších ľudských zlozvykov
- Okráda nás o zdravie a život
- témou prezentácie bol vplyv fajčenia na organizmus a diskusia - prečo som začal, čo mi to dáva, ako sa cítim, keď nemám cigaretu a pod.



Týždeň zdravia v CSS TAU Turie

5. DEŇ

Cukrovka - Diabetes

Hovorili sme o tom čo je cukrovka, o príčinách jej vzniku, o typoch choroby, prvotných príznakoch, ako sa stravovať a tiež o prvej pomoci...obyvatel'ky mali veľa otázok hlavne o prevencii...

