

ŠOLA: ŠOLSKI CENTER CELJE, SREDNJA ŠOLA ZA STROJNIŠTVO, MEHATRONIKO IN MEDIJE

UČITELJ/JICA: LIDIJA LESKOVŠEK

TEMA: 7. APRIL – SVETOVNI DAN ZDRAVJA - OKROŽNICA

7. aprila obeležujemo svetovni dan zdravja. Glede na trenutne razmere v državi in svetu verjamemo, da se je velik del vas, zaradi svoje in varnosti drugih, odločil, da bo svoje delo preselil v domače okolje. Prehod v karanteno lahko prinese številne izzive in nihanje razpoloženja. Naenkrat imamo veliko prostega časa, gibanje pa nam je omejeno na določene kvadratne metre. K sreči, v izolaciji nam močno pripomore sodobna tehnologija, ki nam omogoča, da med svojimi štirimi stenami naredimo skoraj vse, kas si zaželimo. Mi pa vam prinašamo še nekaj razlogov, zakaj je preživljanje časa doma v teh dneh dobra izbira.

### **Končno dovolj časa za »beach body«**

Dragi treningi, premalo časa, bencin, nepopisna gneča ... Vse to so lahko razlogi (ali pa izgovori), zakaj se ne odpravite na skupinsko vadbo ali v fitness center. Vendar lahko zdrav duh v zdravem telesu vzdržujete tudi doma. Izgovorov ni več, začnite že danes! Tudi če nimate fitnes naprav, lahko s pomočjo YouTuba in blazine za jogo naredite veliko.

Biti fit in ustrezno telesno dejaven pomembno zmanjšuje tveganje za virusno okužbo in zmanjšuje tesnobo, ki jo lahko povzroči (samo)izolacija zaradi preprečitve širjenja virusa. Poleg tega telesna dejavnost zmanjšuje tudi vrsto drugih bolj dolgoročnih zdravstvenih tveganj, zato je za ohranjanje telesnega in duševnega zdravja ključno, da smo tudi v tem času telesno dejavni skladno s splošnimi priporočili za telesno dejavnost. Bodimo zmerno telesno dejavni vsaj 150 minut na teden. Več in bolj intenzivna telesna dejavnost prinaša večje zdravstvene koristi. Z 10.000 koraki dnevno je posameznik na dobri poti, da doseže priporočila za zadostno telesno dejavnost. Vsekakor pa je glede na okoliščine kakršnakoli telesna dejavnost boljša od nedejavnosti. Vsak korak je boljši od minute sedenja ali ležanja, zato tudi doma naredimo toliko korakov v hiši ali stanovanju, kot trenutno zmoremo; če imamo v hiši stopnice, jih le uporabimo.

### **Zdrava hrana za odpornost in močan imunski sistem**

Dejstvo je, da nam bo v boju z različnimi okužbami in boleznimi pomagal močan imunski sistem. Slednji namreč deluje tako, da uničuje mikrobe, kot so virusi in bakterije, ter parazite. V času prehladnih obolenj in gripe, še zlasti pa v obdobju izbruha koronavirusa, je pomembno, da ga še dodatno okrepimo z zdravo in raznoliko prehrano.

### **Idealen čas za izpolnitev vseh zapostavljenih obveznosti**

Med delovnim tednom majhne obveznosti zlahka padejo v pozabo. Zato lahko ta čas, razen za sprostitev in počitek, koristno izkoristite in nadoknadite z vsemi malimi opravili in preloženimi obveznostmi. S svojo najljubšo glasbo ali serijo v ozadju boste presenetljivo preprosto spremenili svoj čas v nekaj produktivnega, preostale naloge pa bodo zelo hitro prečrtane z vašega "to - do" seznama.

Ne le danes, tudi vsak drug dan bi morali narediti nekaj za svoje zdravje. A danes je za to še dodaten razlog, zato vsi ven, na sonce, z vetrom v laseh, nasmehom na obrazu in iskricami v očeh ter vsak zase naredimo 10.000 korakov. Srečno in ostanite zdravi.