

29. 5. 2015 – PREVENTIVNE DEJAVNOSTI IN TEST HOJE V GABROVKI

Na preventivnih dejavnostih smo se srečali otroci in odrasli, se družili in spoznavali, opravili meritve krvnega sladkorja, holesterola, krvnega pritiska, telesne mase, se posvetovali s strokovnjaki ZD Litija in ekipo nacionalnega programa SVIT ter opravili test vzdržljivosti – hoja na 2 km.

Vzgoja za zdravje se začne v družini in je naloga staršev, pri tem pa jim vzgojno-izobraževalne ter zdravstvene organizacije pomagamo. Mnogi brezplačni preventivni programi, tudi nacionalni programi SVIT, DORA in ZORA ter program CINDI, ki ga izvajajo v ZD Litija, in program projekta Zdrave šole, ki se izvaja v OŠ Gabrovka - Dole, dodatno prispevajo k osveščanju otrok in odraslih na področju varovanja zdravja.

Navdušenje udeležencev preventivnih dejavnosti, da so si v hitrem življenjskem tempu in ob vseh obveznostih vzeli nekaj časa zase, ter potrditev, da solidno skrbijo za svoje zdravje, je spodbuda za vse tiste, ki se po opravljenih testih in pogovoru s strokovnjaki odločijo, da bodo v svoj življenjski stil vnesli spremembe, ki bodo čez nekaj časa prispevale k boljšemu zdravju.

Z enostavnimi spremembami, predvsem v prehranjevalnih navadah, in s telesno aktivnostjo lahko občutno izboljšamo svoje zdravje ter omogočimo otrokom, da si pridobijo zdrave življenjske vzorce.

Zahvaljujemo se delavcem ZD Litija ter SVIT-ovim ekipam, ki izvajajo preventivne dejavnosti na terenu in se tako približajo prebivalcem, ki živijo izven mestnih središč, v bolj oddaljenih krajih.