

Vides kodekss 2020./21.m.g. gada tēmai

Veselīgs dzīvesveids un vide.

Veselīgs dzīves veids ir ceļš uz labklājību:

- labu pašsajūtu ikdienā,
- būt veseram,
- interesanti pavadīt ikdienu.

<p>1.</p>	<p>Rūpējies par savu un apkārtējo veselību!</p> <p>Mācoties izproti veselības, veselīga dzīvesveida un vides savstarpējo saistību un ikkatra cilvēka atbildību par to.</p>	
<p>2.</p>	<p>Izvēlies veselīgu pārtiku!</p> <p>Pievienotās ķīmiskās vielas nonāk asinīs un nelabvēlīgi ietekmē veselību. Lietojot vietējo pārtiku, samazināsies arī ietekme uz vidi un klimatu.</p>	

<p>3.</p>	<p>Izvēlies aktīvu dzīvesveidu! Elpo svaigu gaisu! Fiziskās kustības ārvīdē rada labsajūtu visā organismā, aktivizē visu orgānu darbību.</p>	
<p>4.</p>	<p>Labvēlīgas attiecības uzlabo garastāvokli un stiprina imunitāti, uzlabo mācības un darba spējas.</p> <p>Izturies pret citiem tā, kā tu vēlētos, lai izturas pret tevi!</p>	
<p>5.</p>	<p>Paplašini izpratni un ievēro higiēnu!</p> <p>Tas ir galvenais priekšnosacījums slimību un traumu novēršanā.</p>	
<p>6.</p>	<p>Netrokšņo sabiedriskās vietās!</p> <p>Troksnis rada uztraukumu, nogurumu, traucē uzmanībai, domāšanu, samazina darba spējas, var izraisīt nopietnus veselības traucējumus, nelaimes gadījumus.</p>	

7. **Veido jaunus veselībai un videi labvēlīgus paradumus!**

Kaitīgie paradumi samazina organisma izturību pret slimībām, rada saslimšanu, samazina mācību un darbaspējas.



8. **Uzzini un izvēlies veselībai un videi draudzīgu sadzīves ķīmiju un kosmētikas līdzekļus!**

Veido un saudzē veselīgu apkārtējo vidi!



9. **Plāno dienas režīmu!**

Tas radīs labsajūtu, optimismu. Laika trūkums rada steigu, stresu, kas ir cēlonis salimšanai, darba spēju zudumam.



10. **Sāc savu dienu ar smaidu!**

Organismā rodas dabīgi, labvēlīgi hormoni, kas uzlabo visa orgānu darbību, arī veselību. Organisms aktivizēties dienas darbu veikšanai.

