

SVEIKOS GYVENSENOS BŪRELIS



Sveikata – tai fizinė, dvasinė ir socialinė gerovė, o ne tik ligos ar negalios nebuvimas.

Pagrindinis sveikos gyvensenos būrelio tikslas – padėti įgyti visuminę sveikatos sampratą, išsiugdyti sveikatai naudingus gebėjimus, įpročius bei nuostatas.

Sveikos gyvensenos būrelis skirtas mokiniams, norintiems daugiau sužinoti apie šiuos pagrindinius komponentus:

- mitybą,
- fizinį aktyvumą,
- tabako, alkoholio ir kitų psichiką veikiančių medžiagų žalą,
- užimtumo ir poilsio (miego) režimą,
- stresą ir gebėjimą jį įveikti.



Užsiėmimai vyks vieną kartą per savaitę, trukmė – 1 val. 30min.

Užsiregistruoti į sveikos gyvensenos būrelį galima dviem būdais: užėjus į 102 sveikatos kabinetą arba parašius el. paštu: egle.dobiliene@kmug.lt

Visuomenės sveikatos specialistė Eglė