



**TYDZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA
13-19.04 2026**

DZIEŃ PRACOWNIKA SŁUŻBY ZDROWIA

Życzenia i podziękowania - 23.04.2026 KRORE







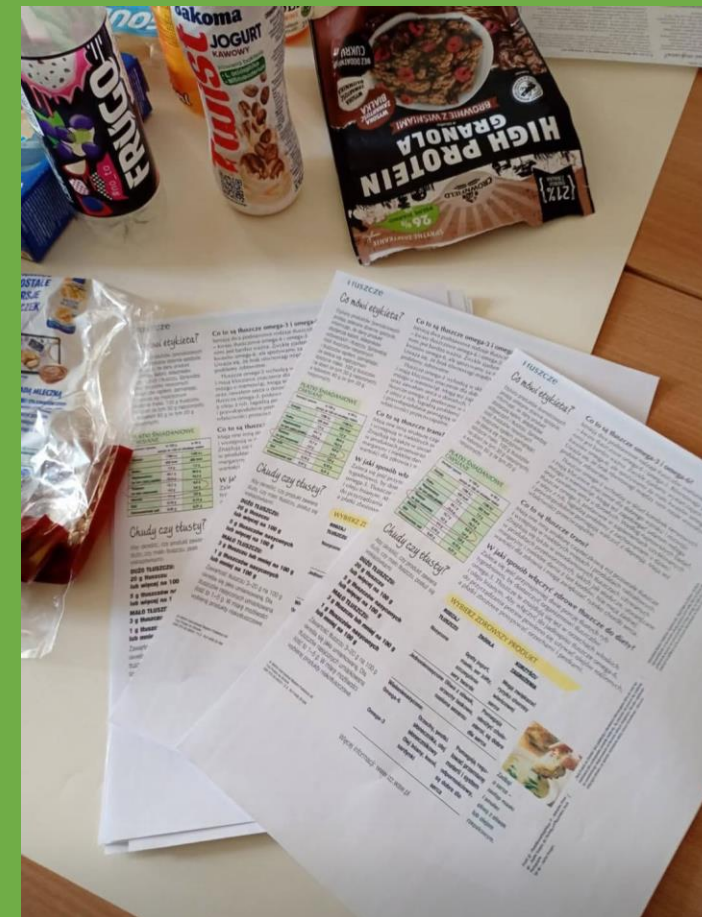
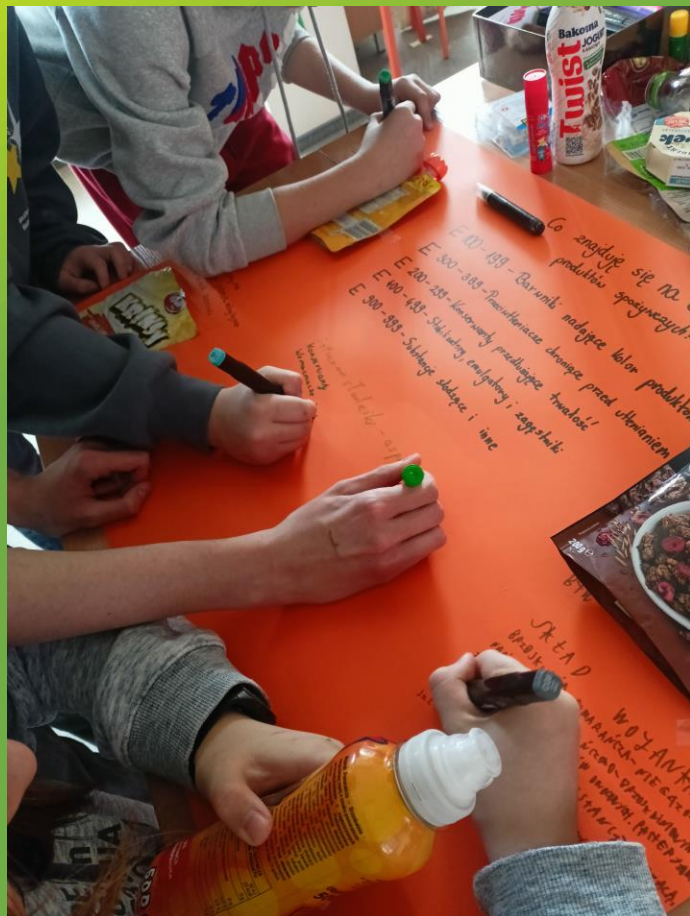
Życzenia i
podziękowania
Szpital Lwowska





Ciekawe zajęcia w ramach tygodnia promocji
zdrowia

„Dokonyjemy zdrowych wyborów konsumenckich, bo świadomy konsument, to zdrowy konsument. Wiedza na temat składu produktów, to pierwszy krok do lepszego zdrowia i życia” w KRORE

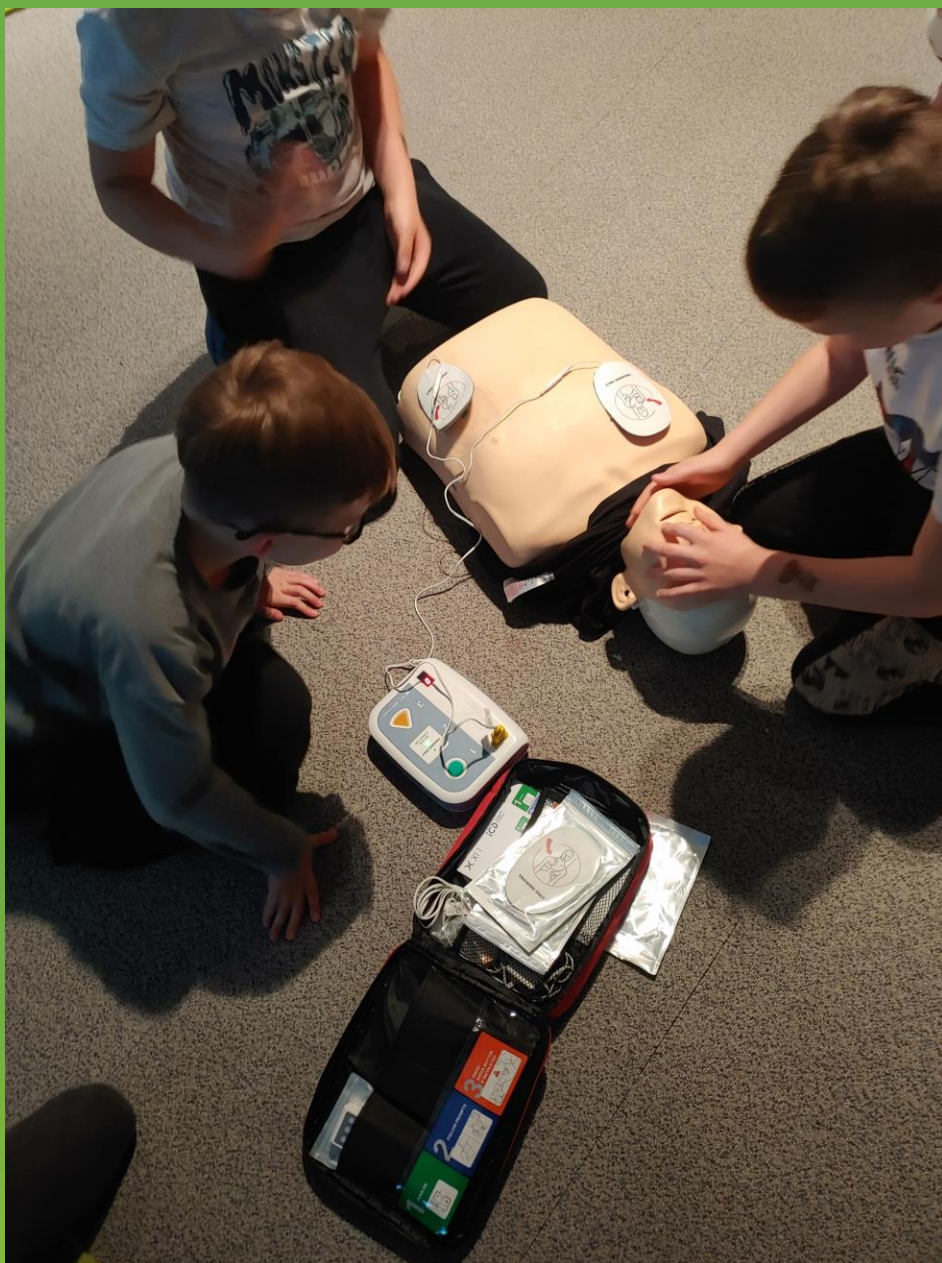


„Garnuszek pełen zdrowia”, „Wesoły kucharek” w KRORE



„Dlaczego sport to samo zdrowie? ”
- zajęcia edukacyjno – ruchowe
w KRORE





„Jak udzielić pierwszej pomocy?” -
warsztaty dla uczniów w KRORE



“W zdrowej
kuchni Lamelii Szczęśliwej”
- zajęcia czytelniczo-
warsztatowe o zdrowych
nawykach żywieniowych i
piramidzie żywienia dla
dzieci i młodzieży.

W KRORE

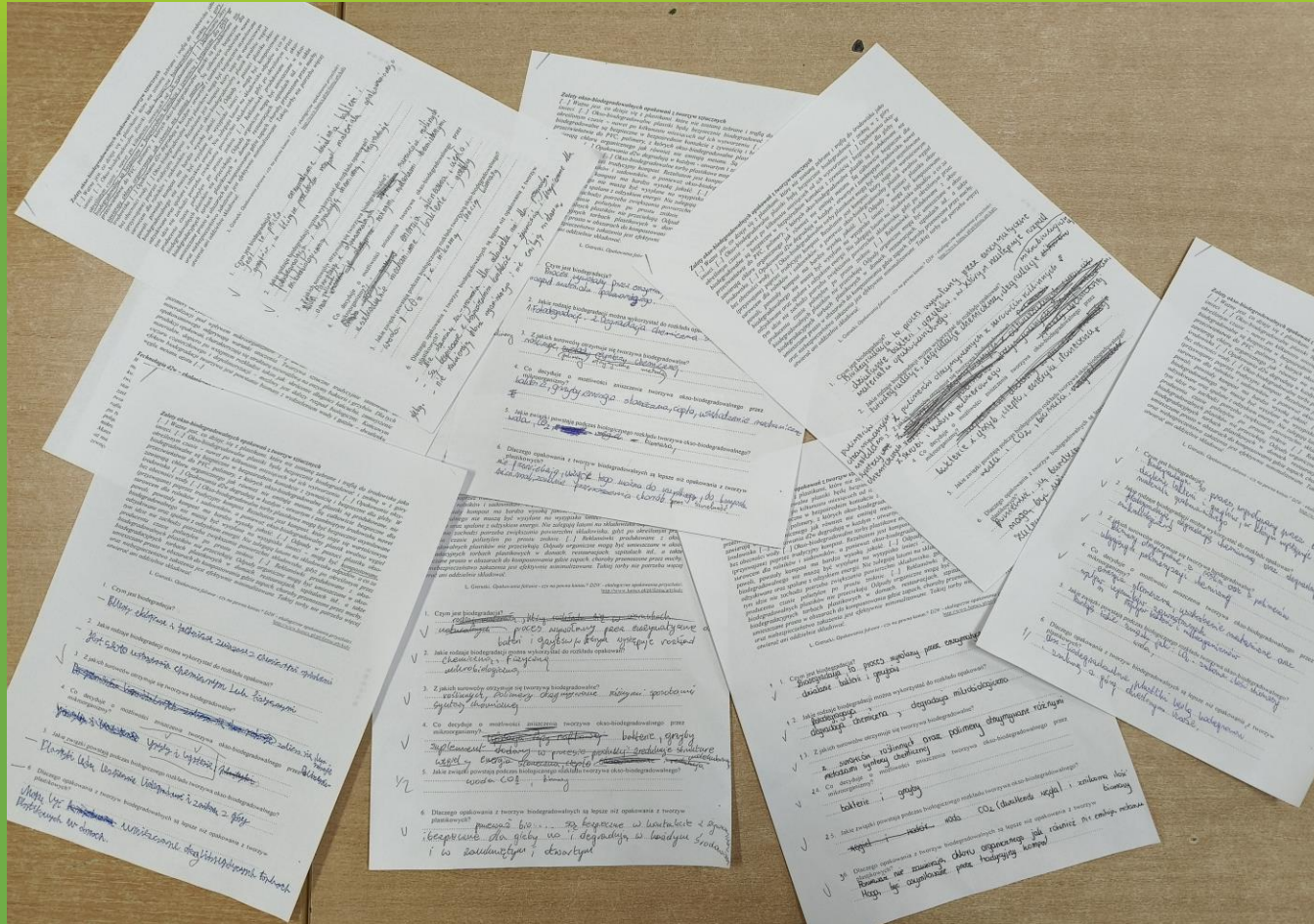
„Zdrowie w kolorze zielonym –
koktajle owocowe ze szpinakiem”.
w KRORE



„Co w składzie piszczy?
Czytamy etykiety
produktów
żywnościowych!”
w KRORE



"Zdrowe wybory konsumenckie – problem mikroplastiku" oddział łańcut





„Owoce na talerzu”
oddział Łańcut



„Zdrowie kochane - raz jest Ci dane - dbaj o nie!”
oddział łańcut



„Olimpiada zdrowia” oddział łańcut



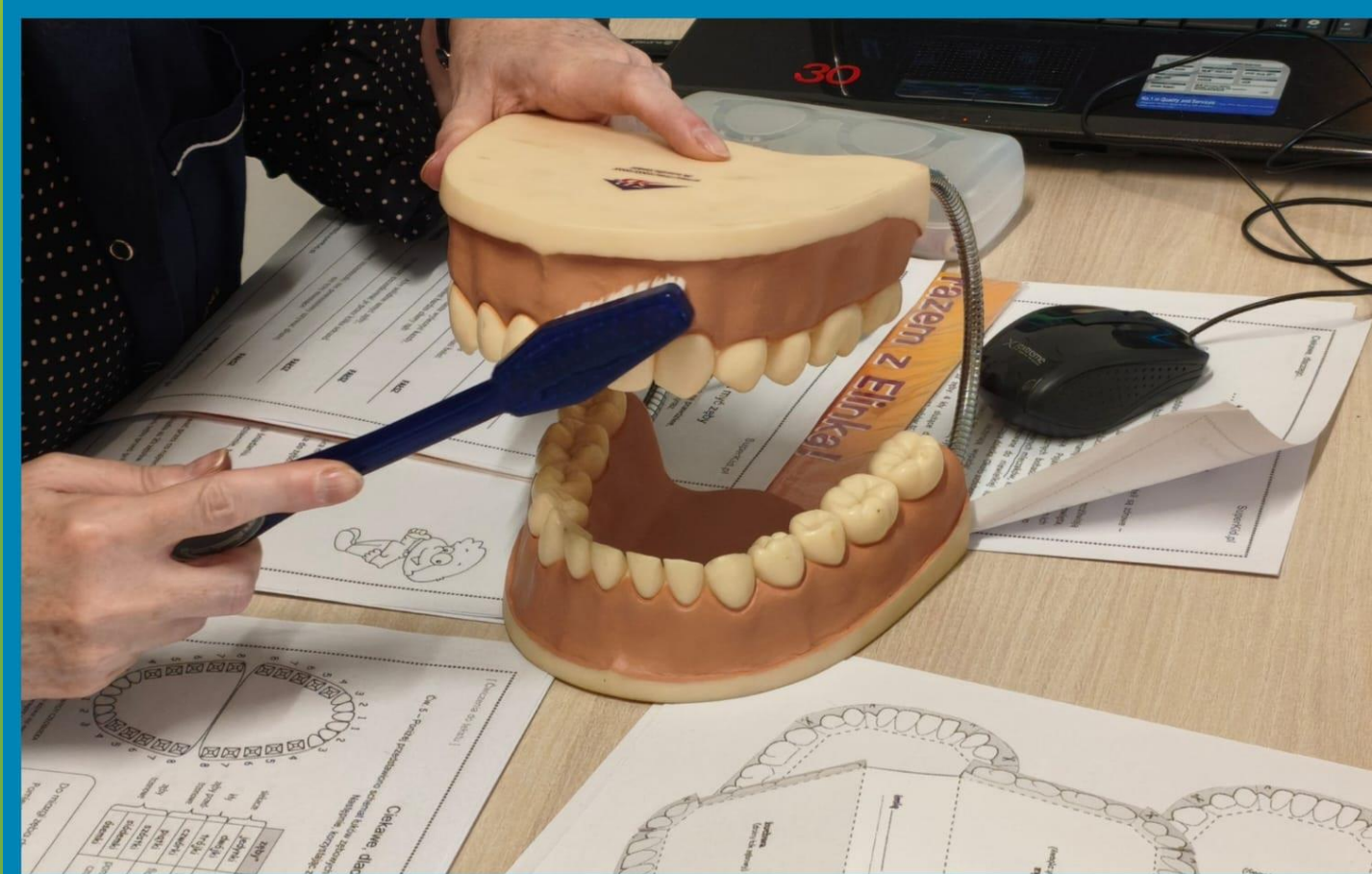
"Żyj zdrowo i kolorowo,, oddział Łańcut



Higiena mycia rąk z lampą UV oddział Lwowska



„Z uśmiechem Ci do twarzy”. oddział Lwowska



"Ekran OFF- głowa ON, czyli jak radzić sobie z czasem wolnym bez telefonu,, oddział Lwowska



"Zdrowe przyprawianie,
pozytywne działanie".
oddział Lwowska



GAZETKI - DEKORACJE

KRORE

Bogatoremztkowe - dieta dla naszego zdrowia

Odżywianie bogatoremztkowe

Tylko różnorodność

Rola błonnika

Jak zacząć, jak uczyć dziecko zmiany nawyków żywieniowych?

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej

Zasady prawidłowego odżywiania

Błędy żywieniowe

Najważniejsze w życiu jest gdy wszyscy twoi bliscy są zdrowi i z tobą

Resztkę da się kupić, wyrzucić, naprawić lub zapomnieć



KRORE

JAK CHRONIĆ SIĘ PRZED CHOROZAMI NA CO DZIEŃ?

Dbaj o higienę myj ręce i unikaj kontaktu z osobami chorującymi	Unikaj niezdrowych żywności nie jedz fast foodów, słodkich napojów i przetworzonej żywności	Pyłki i alergeny unikaj kontaktu z pyłkami i alergenami
Unikaj stresu nie przepracowuj się, odpocznij i spędź czas z bliskimi	Unikaj alkoholu nie pij alkoholu i nie pal papierosów	Unikaj narkotyków nie używaj narkotyków
Unikaj wirusów nie jedz surowego mięsa i ryb, nie pij surowego mleka	Unikaj wirusów nie jedz surowego mięsa i ryb, nie pij surowego mleka	Unikaj wirusów nie jedz surowego mięsa i ryb, nie pij surowego mleka

NA CO NAJCZĘŚCIEJ CHOROZEMY?

Współczesne społeczeństwo zmaga się z wieloma chorobami, wynikającymi z niezdrowego stylu życia. Choroby serca, cukrzyca typu 2, nadciśnienie, zaburzenia psychiczne oraz choroby układu oddechowego stają się coraz poważniejszymi zagrożeniami.

CIĘŻKA DA, NIE CZĘSTO SIĘ BAWI AKTYWNIWI FIZYCZNI, NIE ZADAJĄ SIĘ, STĘPIŁ SIĘ WIELKIŁY NADCIŚNIENIE, TĘPNO I CIŚNIENIE KROWNOCI.

DOBRY RYTM DZIAŁANIA

RANO Wstań na czas, nie przesypiaj, zjedz śniadanie, wypij wodę, zrób krótką rozgrzewkę.	ZŁY RYTM DZIAŁANIA Wstań zbyt późno, nie zjedz śniadania, nie wypij wody, nie zrób rozgrzewki.
POPOŁUDNIE Zjedz lunch, wypij wodę, zrób krótką przerwę na spacer.	POPOŁUDNIE Nie zjedz lunchu, nie wypij wody, nie zrób przerwy.
WIECZÓR Zjedz kolację, wypij wodę, zrób krótką przerwę na spacer.	WIECZÓR Nie zjedz kolacji, nie wypij wody, nie zrób przerwy.
NOC Wypij wodę, zrób krótką przerwę na spacer.	NOC Nie wypij wody, nie zrób przerwy.

NIE BÓJ SIĘ LEKARZY I BADAJ SIĘ REGULARNIE

Wczesne wykrycie problemów zdrowotnych daje większe szanse na skuteczną terapię.

ZDROWIE NAWYKI - KLUCZ DO ENERGII I RADOŚCI

Zdrowie zaczyna się od zdrowych nawyków - zdrowe nawyki dotyczą nie tylko diety, ale także snu, aktywności fizycznej i regularnych przeglądów w specjalistycznych poradniach.

Dodatkowo, ważne jest, aby znaleźć chwilę na relaks i rozmowę z przyjaciółmi lub rodziną, co pomaga ci czuć się lepiej zarówno fizycznie, jak i emocjonalnie.

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

PAMIĘTAJ, ŻE JEDZENIE WPŁYWA NA TO, JAK SIĘ CZUJESZ

- LEPSZE JEDZENIE TO LEPSZE SAMOCZUJENIE!

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA

7 kwietnia to dzień, w którym świat przypomina sobie, że zdrowie to skarbiec WHO co roku zwraca uwagę na zdrowie, ale zasadą jest prosta: mniej stresu, więcej ruchu i lepsze wybory - dla siebie i innych!

ZDROWIE TO COŚ WIĘCEJ NIŻ BRAK CHOROBY

Zdrowie to nie tylko brak choroby, ale dobre samopoczucie, energia i radość z życia! To sprawuje ciało, spokojny umysł i relacje, które budują siłę. Nie chodzi o perfekcję, ale o codzienne wybory, dzięki którym czujemy się dobrze.

ZDROWIE PSYCHICZNE TO PODSTAWA

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne - zadaj o nie, aby cieszyć się spokojem i radością na co dzień. Pamiętaj, że relacje, rozmowy z bliskimi oraz czas na siebie pomagają utrzymać równowagę emocjonalną.

JAK NIEZDROWE JEDZENIE WPŁYWA NA TWOJE CIAŁO?

Jeśli jesz za dużo fast foodów, organizm zaczyna się martwić. Nadmiar cukru i tłuszczu prowadzi do nadciśnienia, cukrzycy i chorób serca. Wybieraj zdrowe zamienniki, aby czuć się lepiej.

JAK POPRAWIĆ JAKOŚĆ SNU?

Sen ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie, dlatego warto zadbać o to, aby był głęboki i regenerujący.

- Unikaj ekranów przed snem - światło z telefonów, komputerów czy telewizorów może zakłócać naturalny rytm snu.
- Relaksuj się przed snem - spróbuj czytać książkę, słuchać spokojnej muzyki lub zrobić krótki spacer.
- Unikaj ciężkiej diety przed snem - jedzenie ciężkiej, smażonej lub tłustej żywności może zakłócać naturalny rytm snu.

KLUCZOWE ASPEKTY ZDROWIA

- DOBRA KONDYCJA FIZYCZNA** - regularna aktywność fizyczna, prawidłowa dieta.
- DOBRY STAN PSYCHICZNY** - zdrowe myślenie, relacje z bliskimi.
- ZDROWIE SPOŁECZNE** - wsparcie społeczne, pomoc w trudnych sytuacjach.
- ZDROWY STYL ŻYCIA** - regularne przeglądy, unikanie alkoholu i narkotyków.

JAK ZŁY SEN WPŁYWA NA TWOJE ZDROWIE?

Niedobranie snu może mieć negatywny wpływ na Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Jeśli regularnie spisz się za mało, zwiększa się ryzyko chorób serca, nadciśnienia i cukrzycy. Pamiętaj, że zdrowy sen to podstawa dobrego samopoczucia.

WODA - ŹRÓDŁO ENERGII I ZDROWIA

Woda to najlepszy napój, który dostarcza Ci energię i pomaga w utrzymaniu równowagi wodnej. Unikaj słodzonych napojów i alkoholu, aby czuć się lepiej.

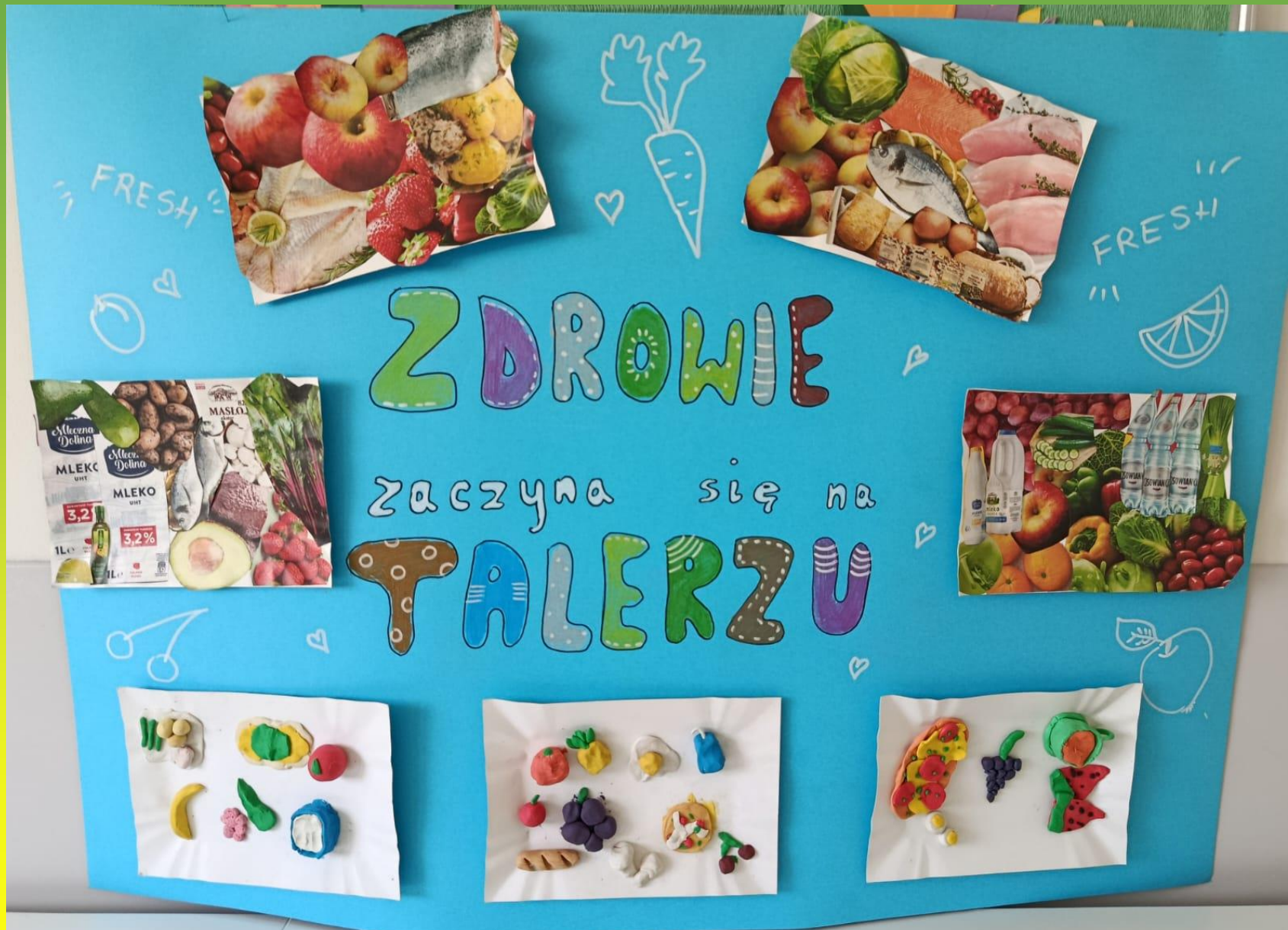
ZDROWE ZAMIENNIKI NIEZDROWYCH PRODUKTÓW

CHIPSY	ORZECZY I DREWNE OWOCY	WODA Z OWCZAKI	SŁADKIE NAPITKI
SLADKIE	NATYJNY OWCZAKY	DOMASZNE BUCZKI	FAST FOOD

KRORE

„Sport dla Ciebie” oddział Łańcut





Oddział Łańcut

TALERZ ZDROWIA



DO
SPORT



SPORT
TREIBEN

HEALTHY LIFE

FREUNDSCHAFT
FITNESS VOR SORGE
MOTIVATION VITAMINE
GET ENOUGH SLEEP
BEWUSSTE ERNÄHRUNG
THERAPY
REGELMÄßIGER ARZT-BESUCH
DIET MANAGEMENT
NO FAST FOOD
STRESS MANAGEMENT
GENUG SCHLAF
BEWEGUNG
NURTIATION
VITAMINE
CIRCULATION
STAY STRONG
WATCH YOUR WEIGHT
STAY ACTIVE
EXERCISE

GENÜßLICHE ERNÄHRUNG
REGELMÄßIG SPORT
Get in shape
RUNNING FIT
NICHT RAUCHEN
MOTIVATION
OXIDATION

REDUCE BODY NUTRITION
SINCE SS PREVENTION
MANAGEMENT KEINE SUCHE
ACTIVE ERNÄHRUNG
VITAMINE
NO SMOKING

HEALTHY LIFE



Oddział Lwowska

Oddział Lwowska



Kronika tygodnia promocji zdrowia

