

ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΟΣ ΚΩΔΙΚΑΣ

ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑ

1. Αθλούμαστε και να περπατούμε στη φύση. Το περπάτημα, η ποδηλασία, το κολύμπι, το ήπιο τρέξιμο και το περπάτημα στη φύση μας βοηθούν να διώξουμε τα αρνητικά συναισθήματα, την κακή διάθεση, τη μελαγχολία και το άγχος και διατηρούμε την καλή υγεία μας.



2. Κοιμόμαστε αρκετά. Ο ικανοποιητικός ύπνος είναι πολύ σημαντικός για την καλή υγεία, την εγκεφαλική λειτουργία και τη συναισθηματική μας ισορροπία. Οι περισσότεροι ενήλικες χρειάζονται 7-8 ώρες ύπνου κάθε νύχτα.



3. Πίνουμε πολύ νερό και τρεφόμαστε σωστά. Η διατροφή μας πρέπει να είναι ισορροπημένη και να περιλαμβάνει πολλά φρούτα και φυτικές ίνες.



4. Έχουμε κοινωνική ζωή
Καλλιεργούμε τις σχέσεις μας με τους
συνανθρώπους μας, βγαίνουμε έξω
με τους φίλους μας, προσφέρουμε
στον συνάνθρωπο και στην κοινωνία.



5. Διαβάζουμε βιβλία και να ακούμε μουσική
που μας αρέσει.
Μειώνουμε τις ώρες παρακολούθησης
τηλεόρασης και αφαιρούμε
από τη ζωή μας ό,τι μας αγχώνει.



6. Δίνουμε προτεραιότητα στα μαθήματά μας.
Διαβάζουμε συστηματικά
ώστε να είμαστε προετοιμασμένοι για να μην
έχουμε το άγχος της αποτυχίας.



7. Βάζουμε το γέλιο στη ζωή και στην
εργασία μας. Το γέλιο, σύμφωνα με
έρευνες καταπολεμά το στρες και
βελτιώνει τη διάθεση τόσο εκείνου που
γελά όσο και όσων το ακούσουν.



8. Αποφεύγουμε να καθόμαστε πολλή ώρα στον ηλεκτρονικό υπολογιστή και στο κινητό. Κινδυνεύουμε να πάθουμε εξάρτηση και να προκαλέσουμε στον οργανισμό μας προβλήματα υγείας.



9. Κάνουμε τα εμβόλιά μας για να προστατευτούμε από μεταδοτικές ασθένειες.



10. Τηρούμε τους κανόνες αποφυγής μετάδοσης ασθενειών.

Προστατέψτε τον εαυτό σας και τους γύρω σας από την ασθένεια

Πλένετε τα χέρια σας

- Μετά από βήχα ή φτάρνισμα
- Κατά τη φροντίδα ασθενών
- Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την προετοιμασία φαγητού
- Πριν το φαγητό
- Μετά την χρήση τουαλέτας
- Όταν τα χέρια σας είναι εμφανώς λερωμένα
- Μετά από επαφή με ζώα ή απόβλητα ζώων

 World Health Organization

10. Μειώνουμε τα σκουπίδια, επαναχρησιμοποιούμε υλικά, ανακυκλώνουμε και κάνουμε κομποστοποίηση.

Πώς μπορούμε να διαχειριστούμε το πρόβλημα των σκουπιδιών?

- › Μείωση της παραγωγής σκουπιδιών
- › Επαναχρησιμοποίηση
- › Ανακύκλωση / Κομποστοποίηση



11. Τηρούμε τους τρόπους εξοικονόμησης νερού. Προσοχή δεν το σπαταλούμε! Νερό = Ζωή.



12. Τηρούμε τους τρόπους εξοικονόμησης ενέργειας. Λίγότερη ενέργεια, λίγότερες καύσεις, λιγότερα καυσαέρια να ρυπαίνουν το περιβάλλον.



13. Οργανώνουμε και παίρνουμε μέρος σε ομάδες καθαριότητας και δένδροφύτευσης!



14. Μεταφέρουμε το χρησιμοποιημένο λάδι στο σχολείο. Θα μετατραπεί σε βιοντίζελ και θα προστατεύσουμε και το περιβάλλον.



15. Συμβουλεύουμε και παροτρύνουμε όποιον ρυπαίνει και καταστρέφει τη φύση να σταματήσει να το κάνει. Αν χρειαστεί τον καταγγέλλουμε . Έτσι προστατεύουμε το φυσικό περιβάλλον!



bwc81844 Barewalls