



UNIUNEA EUROPEANĂ



GUVERNUL ROMÂNIEI

Fondul Social European
POSDRU 2007-2013Instrumente Structurale
2007-2013

OIPOSDRU

Investește în oameni!

Proiect cofinanțat din Fondul Social European prin Programul Operațional Sectorial Dezvoltarea Resurselor Umane 2007 – 2013

Axa prioritară 2 „Corelarea învățării pe tot parcursul vieții cu piața muncii”

Domeniul major de intervenție 2.1. „Tranziția de la școală la viața activă”

Titlul proiectului „Primii pași sunt importanți: fiți orientați”

Contract POSDRU/161/2.1/G/141102

Ce este sănătatea?

Probabil până la această vârstă ai auzit de foarte multe ori expresia că “Sănătatea e mai bună decât toate”. Dacă nu te-ai întrebat niciodată până acum de ce, poți face un exercițiu simplu de imaginație și să încerci să îți pregătești temele pentru ziua următoare atunci când ești răcit atât de tare încât abia poți respira și febra îți produce senzația de frig. Concluzia: e foarte greu să reușești să faci ceva bine atunci când sănătatea ta este afectată. Ca să îți poți menține corpul și mintea sănătoasă gândește-te la următoarele aspecte:

Scrie cât mai multe exemple de comportamente sănătoase (atât pentru corp cât și pentru minte):	Scrie cât mai multe exemple de comportamente care îți afectează negativ sănătatea: