

Sekretariat Zdrowia

KONFERENCJA STARSZYCH ZBORU I PASTORÓW

PODKOWA LEŚNA, 16-20 WRZEŚNIA 2017

Wczasy Zdrowotne ZDROWO NA NOWO

Z - zaufanie - **trust**

D - dotlenienie - **air**

R - ruch - **exercise**

O - odpoczynek - **rest**

W - wstrzemięźliwość - **temperance**

O - odżywianie - **diet**

N - nasłonecznienie -
sunlight

A - akceptacja -
integrity

N - nawodnienie - **liquids**

O - otoczenie -
environment

W - wiezi - **social support**

O - optymizm - **optimism**

ZDROWO NA NOWO (Healthy Again)



ZDROWO NA NOWO (Healthy Again)



ZDROWO NA NOWO (Healthy Again)



Konferencja Zdrowia psychicznego - Wiśla



Obóz misyjno-zdrowotny Wilkasy 2017



Expo dla młodzieży – Odpal rzeczywistość

MANIPULACJA NAWIGACJA

ŚWIAT GIER KOMPUTEROWYCH

Dla komputerów są wykształcone hakerzy, w które możesz wejść. Rozważ, czy jesteś na nie gotów. Pamiętaj, że nie możesz być wirtualnym bohaterem. Wirtualne przestępstwa są realne. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

WIEKOWE TREŚCI

Ogólnie przebiegi w Internecie są wysoce różnorodne. Niektóre treści mogą być niebezpieczne dla zdrowia i życia. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

STOP

GDZIEŚ SIĘ WYDARZYŁO

Na świecie nie ma idealnego miejsca. Wirtualny świat jest pełen niebezpieczeństw. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

NADCHERNA ETYKIETA

W Internecie nie ma idealnego miejsca. Wirtualny świat jest pełen niebezpieczeństw. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

BRAK SNU

Jeśli nie możesz spać, nie należy się obawiać. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

MANIPULACJA

W Internecie nie ma idealnego miejsca. Wirtualny świat jest pełen niebezpieczeństw. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

BEZPIECZNY ODPOCZYNEK

PRAKTYCZNE URZĘTOWNIKI

Twoje mózgi potrzebują czasu na odpoczynek i pracę. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

MADRY WYBÓR TREŚCI

W Internecie nie ma idealnego miejsca. Wirtualny świat jest pełen niebezpieczeństw. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

DOBRY ODPOCZYNEK

Złoty środek to nie jest idealny sposób. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

ZWOLNIENIE TEMPA

W Internecie nie ma idealnego miejsca. Wirtualny świat jest pełen niebezpieczeństw. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.


SEN

Jeśli nie możesz spać, nie należy się obawiać. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

REGULARNY RESET

Twoje mózgi potrzebują czasu na odpoczynek i pracę. Pamiętaj, że nie możesz być anonimowy. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone. Pamiętaj, że nie możesz być nieustraszone.

UWAGA!



NIEKONTROLOWANY TRANSFER DANYCH

PUNKT KONTROLNY



SPRAWDŹ SIEBIE



Badania stylu życia polskich adwentystów

W badaniach udział wzięło 269 respondentów (wypełnionych kwestionariuszy) tj. ok. 5% wyznawców KADS z różnych zborów.

Grupa wiekowa

- 22 osoby (8,2%) pochodziła z grupy wiekowej poniżej 20,
- 194 osoby (71,1%) z grupy wiekowej 20-65
- 53 (19,7%) z grupy wiekowej powyżej 65 lat

Badania stylu życia polskich adwentystów

Palenie tytoniu

W ankiecie postawiono pytanie, czy osoba paliła tytoń w ostatnim roku. Trzy osoby (1,1%) odpowiedziały, tak, co oznacza, że mogą palić nadal. Dwie z nich są adwentystami od wielu lat.

Spożywanie alkoholu

Podobna kwestia dotycząca spożywania alkoholu wykazała, że 24 (8,9%) osoby spożywała alkohol.

Kawa i herbata (oprócz herbatek ziołowych)

129 (48,0%) osób odpowiedziało twierdząco na używanie kawy i czarnej herbaty.

Wegitarianie vs. spożywający mięso

Weganie – 17 (6,3%) osób

Weganie – 2 (0,7%) osoby spożywające ryby

Lakto-ovo wegetarianie - 62 (23,1%) osób

Spożywający mięso - 189 (70,5%) osób – 4 osoby z tej grupy nadal zjadło mięso nieczyste

Ogólnie osoby z nadwagą mężczyźni - 37 (47,4%) kobiety - 59 (34,7%)

MAR
22

Kurs: „Sięgnij po zdrowie”

Dodane przez Sprawy Zdrowia on mar 22, 2015

MAR
22

Problemy współczesnego rodzicielstwa

Dodane przez Sprawy Zdrowia on mar 22, 2015

MAR
22

Czy stres może nam pomóc?

Dodane przez Beata Śleszyńska on mar 22, 2015

MAR
21

Zamocz nogi – to takie proste

Dodane przez Sprawy Zdrowia on mar 21, 2015

Kurs KSLŻ “Wiem co jem”





“NIC NIE WZMACNIA ZDROWIA FIZYCZNEGO I
PSYCHICZNEGO BARDZIEJ, NIŻ DUCH
WDZIĘCZNOŚCI I CHWAŁY”