

CZYTADŁĘKO



*„Ruch jest w stanie zastąpić każdy lek,
ale wszystkie leki razem wzięte – nie zastąpią ruchu! „*

WYDANIE SPECJALNE luty 2022

Szkoła Promująca Zdrowie zachęca wszystkich uczniów, nauczycieli i pracowników naszej placówki do wdrażania zdrowego stylu życia na co dzień. Nie jest to jednak zadanie łatwe. W tym specjalnym numerze „Czytadłko” chcemy podać kilka ważnych wskazówek, jak zmienić swoje nawyki, w taki sposób, by stały się dla nas atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego a nie przykrym obowiązkiem.

Zdrowy styl życia – jak go prowadzić?

Zdrowy styl życia to jeden z filarów utrzymania naszego organizmu w dobrostanie. Na prozdrowotny styl życia składa się kilka elementów, które tylko współpracując ze sobą, gwarantują utrzymanie zarówno ciała, jak i ducha w dobrej kondycji. Jak żyć zdrowo i co składa się na zasady zdrowego trybu życia?

Zdrowy styl życia – co to jest?

Propagowanie zdrowego stylu życia rośnie wraz ze świadomością, że zdrowie człowieka przekłada się bezpośrednio na jakość życia. Definicja „zdrowia” powinna być także rozumiana szerzej niż brak choroby, gdyż odnosi się zarówno sfery fizycznej, jak i psychicznej.

Wraz z postępowaniem, rozwojem najnowszych technologii, mimo osiągnięć medycyny i sprawnie funkcjonujących placówek ochrony zdrowia, obserwuje się wysoką zapadalność na choroby, które określa się mianem cywilizacyjnych. Nadmierny konsumpcjonizm, nieograniczona dostępność pożywienia, obecność używek, wysoki poziom stresu związany z tempem życia to główne przyczyny występowania chorób metabolicznych i schorzeń układu sercowo-naczyniowego. Istnieją też choroby wywołane przez czynniki środowiskowe takie jak zanieczyszczenia powietrza, wód i gleb i skażenia metalami ciężkimi. Wszystkie elementy odpowiedzialne za ten stan, można sprowadzić do niewłaściwego trybu życia.

Na zasady zdrowego stylu życia składają się codzienne decyzje, nawyki i zachowania, które wpływają na funkcjonowanie organizmu. Zdrowy tryb życia to działania, których celem jest poprawa lub zachowanie dobrej kondycji fizycznej, zdolności poznawczych. Utrzymanie właściwego poziomu energii zapewni nam realizowanie codziennych obowiązków, wykonywanie efektywnej pracy, treningu, rekreacji i hobby.

Elementy zdrowego trybu życia

Zasady zdrowego stylu życia wielu osobom mogą kojarzyć się głównie ze zdrowym odżywianiem. Bez wątplenia, zarówno ilość przyjmowanego pokarmu, jak i jakość jedzenia będzie miała przełożenie na zdrowie. Jednak nie należy pomijać w codziennym życiu takich elementów jak: aktywność fizyczna, właściwa regeneracja, za którą idzie nocny odpoczynek w godzinach wyznaczonych przez rytm dobowy, czy umiejętność radzenia sobie ze stresem. Ryzyko zapadalności na choroby zwiększa się także pod wpływem używek takich jak alkohol, czy palenie wyrobów tytoniowych.

Jak żyć zdrowo? – elementy zdrowego stylu życia

1. Zbilansowana dieta.

Optymalne odżywianie ma na celu dostarczenie organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w ilości pokrywającej zapotrzebowanie. Dieta powinna zakładać właściwą podaż poszczególnych makroskładników – białka, tłuszczów i węglowodanów. Dodatkowo należy zwrócić uwagę na zapewnienie odpowiedniej ilości witamin, minerałów oraz błonnika pokarmowego. Ważna też będzie jakość spożywanej żywności, dlatego warto wybierać produkty o niskim stopniu przetworzenia, ekologicznego pochodzenia, ze zrównoważonych upraw i hodowli. Właściwe odżywianie jest kluczowym elementem zdrowego stylu życia.



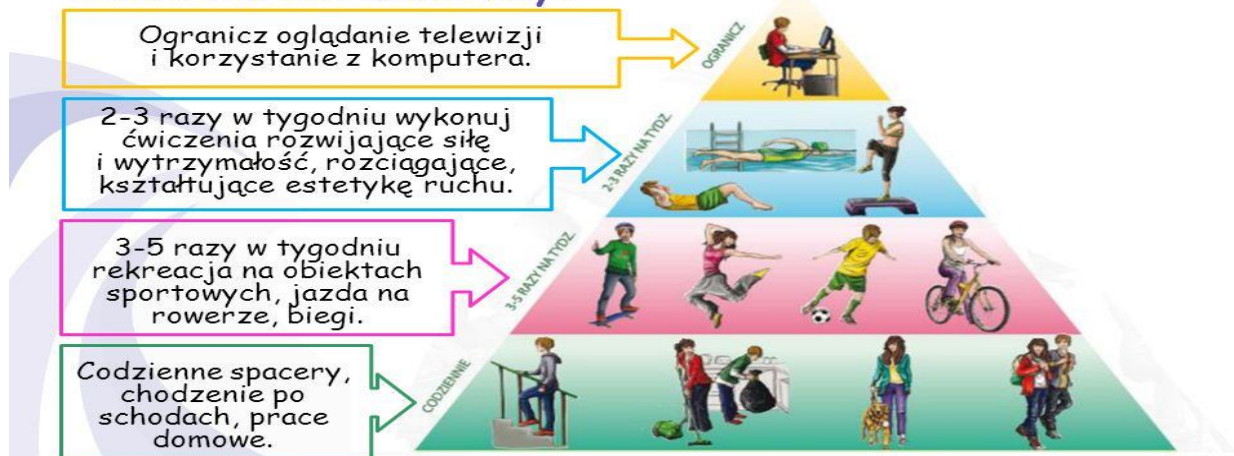
2. Aktywność fizyczna.

Regularne ćwiczenia o umiarkowanej intensywności będą wpływać na sprawność fizyczną, ruchomość stawów, utrzymanie gorsetu mięśniowego, który zabezpiecza funkcje posturalne, czyli utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Aktywność fizyczna będzie też wspierać utrzymanie należynej masy ciała oraz zapobiegać powstawaniu nadwagi i otyłości.

Aktywność fizyczna

Instytut Żywności i Żywienia w ramach Szwajcarsko-Polskiego Programu Współpracy projektu edukacyjnego „Zachowaj Równowagę” opracował piramidy aktywności fizycznej dla dzieci i młodzieży.

Zalecenia dla młodzieży:



Zdrowy styl życia – rola diety

Zbilansowana dieta to punkt wyjścia do poprawy zdrowia. Zasady zdrowego żywienia zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – PZH. Przedstawia je talerz, którego połowę zajmują warzywa i owoce, a na dwie pozostałe ćwiartki przypadają produkty zbożowe i produkty białkowo-tłuszczowe. Zabieg ten miał na celu zobrazowanie jakie proporcje poszczególnych grup produktów powinny być spożywane w ciągu dnia. Ważna jest j stopniowa zmiana nawyków żywieniowych.

Eksperti z zakresu zdrowego żywienia sugerują, że należy spożywać w większej ilości:

- Produkty zbożowe pełnoziarniste np. płatki owsiane, kasze, pieczywo razowe;
- Warzywa i owoce (z przewagą warzyw);
- Nasiona roślin strączkowych np. soczewica, ciecierzycy, groch, fasola, bób;
- Ryby;
- Orzechy i nasiona;
- Tłuszcze roślinne np. oliwa z oliwek;
- Woda.

Produkty, które należy ograniczyć w diecie to:

- Sól;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne;

- Tłuszcze zwierzęce;
- Cukier i słodzone napoje;
- Przetworzone produkty o wysokiej zawartości soli cukru i tłuszczów, do których zalicza się słodkie i słone przekąski, dania fast food.

Sugeruje się także unikanie smażenia i grillowania, a zalecane sposoby obróbki termicznej to gotowanie na parze, duszenie i pieczenie.

3. Właściwa regeneracja.

Najważniejszy czas, podczas którego dochodzi do przeważającej ilości procesów naprawczych i regeneracyjnych to sen w trakcie nocy, czyli realizowany pomiędzy godziną 22.00, a 6.00 rano. Warto zadbać o właściwą higienę snu, czyli w godzinach wieczornych unikać urządzeń elektronicznych emitujących niebieskie światło, spać w zaciemnionym i dobrze wentylowanym pomieszczeniu .



Zdrowy i aktywny tryb życia przekłada się bezpośrednio na jakość życia. Należy podkreślić, że higieniczny tryb życia, który wiąże się z właściwymi wyborami żywieniowymi, troską o zdrowie fizyczne i psychiczne zależy w dużej mierze od naszych codziennych decyzji.

Świadomość jak prowadzić zdrowy styl życia może uchronić przed zachorowaniem na choroby cywilizacyjne takie jak cukrzyca typu 2, miażdżycę naczyń krwionośnych, zawał mięśnia sercowego. Właściwa dieta jest kluczowym elementem, jednak unikanie czynników ryzyka będzie równie istotne co prozdrowotne działania mające na celu utrzymanie organizmu w dobrej formie.

**Styl życia, a zdrowie człowieka -
to zależności wprost proporcjonalne.**



10 zasad zdrowego stylu życia

1. Spożywaj regularne posiłki w zbliżonych odstępach czasu.
2. Wybieraj żywność o niskim stopniu przetworzenia, najlepiej ekologicznego pochodzenia.
3. Urozmaicaj posiłki, dbaj o różnorodność pożywienia.
4. Pij wodę – minimum 2 litry dziennie.
5. Unikaj słodczy i słodkich napojów, używek .
6. Wysypiaj się.
7. Wprowadź aktywność fizyczną.
8. Zadbaj o dobrostan psychiczny.
9. Pielęgnuj relacje z bliskimi.



**Sport nauczyć może wiele. Zdrowy duch jest w zdrowym ciele,
a z wszystkiego jedna racja: górą sport i rekreacja !**

**Konsekwencje niewłaściwego odżywiania :
nadwaga i otyłość – choroby cywilizacyjne .**



Jak im zapobiegać?

Otyłość to jedna z wielu chorób cywilizacyjnych, z którymi współczesna ludzkość sobie nie radzi. Dlaczego stanowi zagrożenie dla naszego zdrowia i życia?

Dowiedz się więcej na temat otyłości oraz związanych z nią powikłań zdrowotnych.

Otyłość to choroba, która dość szybko postępuje. Jej podłożem najczęściej są nasze nawyki żywieniowe. Zmiana diety to jeden z czynników, które sprzyjają gromadzeniu się tkanki tłuszczowej, prowadząc do nadwagi i otyłości.

Otyłość często jest nie tylko chorobą ciała, ale także duszy. Związane z nią kompleksy dodatkowo nasilają problem, utrudniając redukcję zbędnych kilogramów. Zgodnie ze statystykami, problem nadwagi lub otyłości dotyczy co drugiego dorosłego Polaka. Jesteśmy na 4 miejscu w Europie pod względem odsetka otyłych mieszkańców. Wyprzedzają nas Wielka Brytania, Irlandia i Czechy.

Otyłość u dzieci – co może ją powodować?

Powstawanie otyłości u dzieci zazwyczaj jest procesem długotrwałym i powstaje na skutek dostarczania nadmiaru energii w pożywieniu w stosunku zapotrzebowania organizmu. Do najczęstszych przyczyn otyłości u dzieci należą:


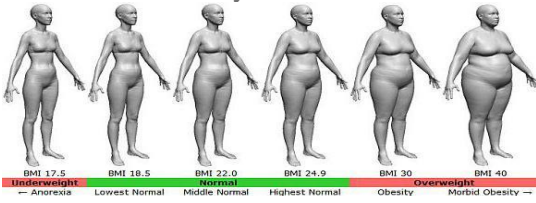
- **nieprawidłowe żywienie** – dieta wysokokaloryczna, bogata w węglowodany proste, tłuszcze, cukier, produkty typu fast food, kolorowe napoje zawierające dużą ilość cukrów, nadmiar spożywanego pokarmu, nieprawidłowy rozkład posiłków w ciągu dnia (małe śniadanie lub jego brak, obfita kolacja) zbyt mała ilość warzyw, produktów pełnoziarnistych w diecie;
- **zbyt mała aktywność fizyczna, siedzący tryb życia;**
- **predyspozycje genetyczne** – szacuje się, że u około 30% populacji występują czynniki genetyczne predysponujące do nadmiernego gromadzenia tkanki tłuszczowej;
- **leki powodujące otyłość** – np. długotrwałe stosowanie glikokortykosteroidów w dużych dawkach.



Wiele osób nieskutecznie walczy z nadwagą i otyłością, co nie pozostaje bez wpływu na motywację, kondycję psychiczną oraz ogólne podejście do życia. Warto wiedzieć, że nie ma jednego, cudownego i niewymagającego wysiłku sposobu na nadmiar zbędnych kilogramów. Dieta i aktywność fizyczna to podstawa, jednak nie każda kuracja odchudzająca okazuje się skuteczna.

W leczeniu otyłości u dziecka ważną rolę odgrywa prawidłowa dieta oraz regularna aktywność fizyczna. Sport przyspiesza przemianę materii oraz polepsza wydolność fizyczną.

Sprawdź swoje BMI

<p>$BMI = \frac{\text{masa ciała (kg)}}{(\text{wzrost (m)})^2}$</p> <p style="text-align: right;">doktorfil.edu.pl</p>  <p>Wskaźnik masy ciała oblicza się wyłącznie na podstawie wzrostu i masy ciała.</p> 	<p style="text-align: center;">Zakresy wartości BMI:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) mniej niż 16 – wygłodzenie 2) 16 - 16.99 – wychudzenie 3) 17 - 18.49 – niedowaga 4) 18.5 - 24.99 - wartość prawidłowa 5) 25 - 29.99 – nadwaga 6) 30 - 34.99 - I stopień otyłości 7) 35 - 39.99 - II stopień otyłości 8) powyżej 40 -III otyłości
---	---

„GIMNASTYKA TO PODSTAWA ,
WIEC Z OCHOTĄ JĄ UPRAWIAM ,
NA ROWERZE JEŹDŻĘ SOBIE,
ALBO TAŃCZĘ – SPORT TO ZDROWIE!”

Wprowadź następujące zmiany a zauważysz pozytywne efekty!

6 ZMIAN NA ZDROWSZE ŻYCIE



5 ZDROWYCH ZAMIENNIKÓW



6 NAJLEPSZYCH LEKARZY NA ŚWIECIE



Czy wiesz, że :

- dzienne zapotrzebowanie kaloryczne dla dzieci w wieku od 4 do 6 lat wynosi 1400 kcal, a dla dzieci od 7- 9 lat od 1550 do 2100 kcal.

U starszych dzieci **zapotrzebowanie kaloryczne** zależy od aktywności fizycznej. Uczniowie mający dużo ruchu powinni przyjmować w ciągu dnia więcej **kalorii**, niż ich rówieśnicy, którzy prowadzą bardziej siedzący tryb życia.

Ciekawostki – ogranicz te produkty !

- pączek z lukrem ma około **350 kcal**

- ile kalorii ma kebab ? bułka (342) + mięso (404) + sos (100) + warzywa (50) = **896 kcal**,

Proponujemy Wam większą dawkę ruchu w postaci „aktywnej przerwy”
- ćwicz razem z nami dla zdrowia, pięknej sylwetki i dobrej kondycji .

CENTRUM
KSZTAŁCENIA
NAUCZYCIELI LIBRUS

Aktywna przerwa
w trakcie lekcji?

TAK!



Poznaj proste ćwiczenia:

1. Wylosuj kilka ćwiczeń dla całej klasy.
2. Rozdaj każdemu uczniowi jedno ćwiczenie, aby po jego wykonaniu wymienił(-a) się kartą z kolegą/koleżanką.

Wybór i liczbę ćwiczeń dopasuj do możliwości konkretnej grupy.
Przed "aktywną przerwą" wyjaśnij uczniom zasady bezpieczeństwa związane z wykonywaniem poszczególnych ćwiczeń.



Drogi Rodzicu !

Mamy dla Ciebie kilka wskazówek jak zachęcić Twoje dziecko do aktywności fizycznej :

- bądź dla dziecka przykładem - sam/sama podejmuj aktywność fizyczną;
- planuj i organizuj aktywność ruchową wspólnie z dzieckiem;
- stwórz dziecku warunki do podejmowania aktywności fizycznej;
- pozwól dziecku na samodzielny wybór rodzaju aktywności;
- rozmawiaj, dowiedz się dlaczego dziecko lubi bądź nie lubi uprawiać sportu;
- chwal za podejmowanie aktywności ruchowej;
- doceniaj wysiłek dziecka, motywuj go do podejmowania dalszych aktywności ruchowych.
- aktywność fizyczna ma bardzo pozytywny i duży wpływ na zdrowy i prawidłowy rozwój każdego człowieka. Zwłaszcza dzieci, których potrzeby ruchowe są wielkie (średnio 5 godzin dziennie), powinny wykorzystywać każdą okazję na uprawianie aktywności ruchowej jak i aktywny odpoczynek. Ważne jest by przede wszystkim dorośli dawali dzieciom dobry przykład dbania o swoje ciało i zdrowie oraz sprawność fizyczną i psychiczną.

Przykładowe ćwiczenia , które w formie zabawy można wykonać razem z dzieckiem

Dziecko rzuca kostką i losuje dla siebie „zadanie sportowe” o określonym numerze (1-6) – następnie osoba losująca demonstruje ćwiczenie, a pozostali uczestnicy zabawy naśladują go.

Ćwiczenia

1. Podskoczcie 3 razy na jednej nodze.
2. Rozciągajcie się powoli, prostując ręce i nogi, wstańcie wyciągajcie ręce do góry stańcie na palcach. Próbujcie rękami sięgnąć jak najwyżej.
3. Wykonajcie pięć skłonów, starajcie się dotknąć palcami podłogi.
4. Chodźcie- jak bocian podnosząc wysoko kolana. Obejdźcie tak całe pomieszczenie wkoło.
5. Wyprostujcie się i zróbcie kilka głębokich wdechów nosem i wydechów ustami.
6. Postarajcie się zrobić 10 przysiadów .

