ZDROWY STYL ŻYCIA MŁODZIEŻY

Aleksandra Kliś
Publiczna Szkoła Podstawowa
nr 5 w Dębicy

Zdrowie

- To nie tylko brak choroby
- To radość z powodu tego kim jesteś
- To zapał i chęć do życia
- To energia i młodzieńczy wigor
- To nieustanne podążanie za marzeniami
- To miłość do siebie i świata
- To szacunek do samego siebie
- To radość istnienia

Czym zatem jest zdrowie

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka.

ZDROWIE W SKRÓCIE

- *Jeżeli człowiek jest zdrowy może cieszyć się życiem*
- *Dobry stan zdrowia oznacza stały i wysoki poziom czystej energii*
- *Równowagę emocjonalną*
- *Jasność umysłu*
- *Odporność na choroby*
- *Umiejętność obrony przed nowotworami oraz chorobami układu krążenia*

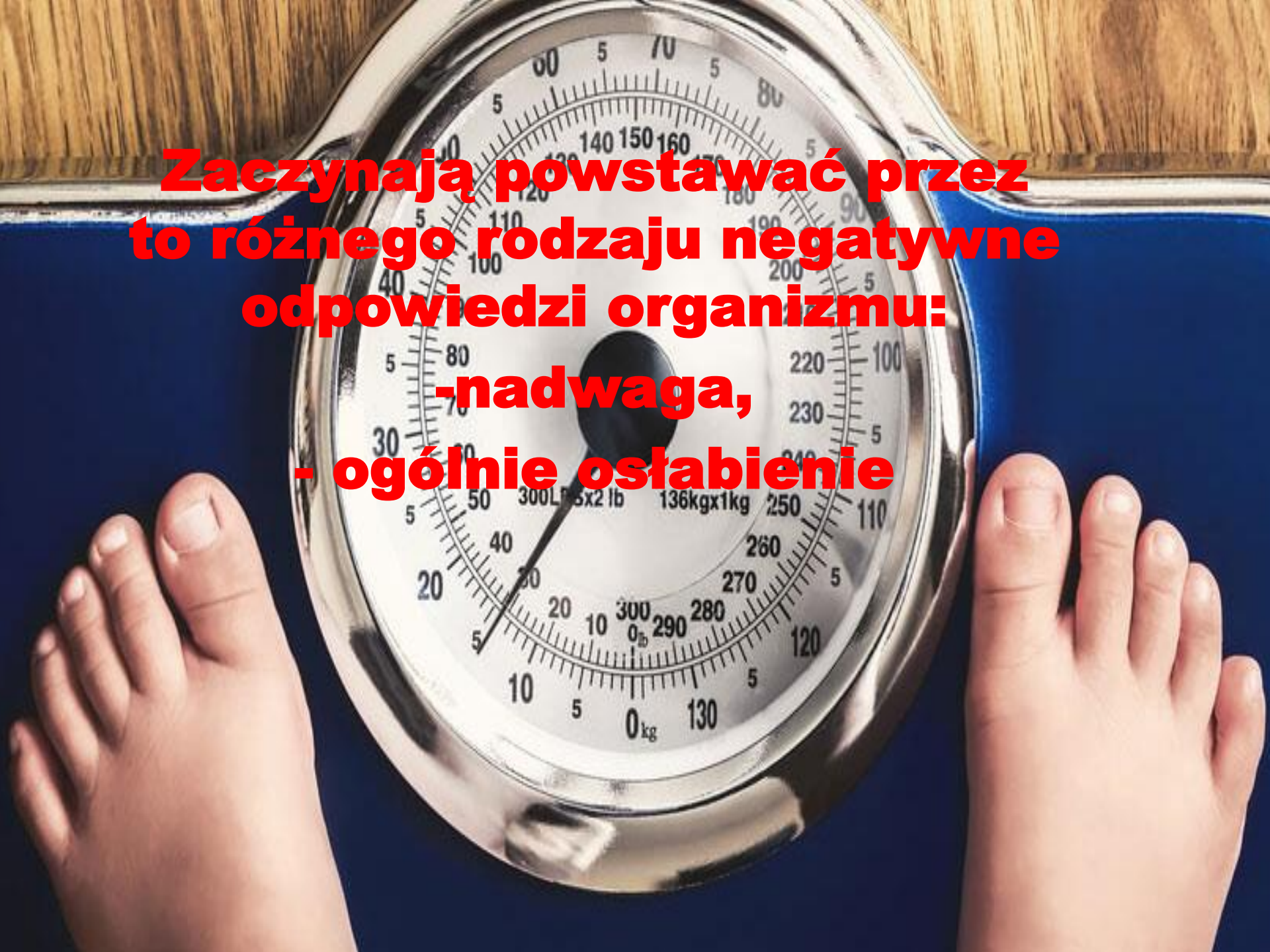
Jesteśmy tym co jemy

Nasze zdrowie w znaczącym stopniu zależy od stylu życia i od tego co jemy.

Większość z nas nie zdaje sobie sprawy i nie docenia istotnego wpływu żywienia na nasz organizm i samopoczucie - nie doceniamy jaką potęgę ma właściwe żywienie.

Dzieci i młodzież w obecnych czasach, mają bardzo mało okazji, aby skupić się na swoim zdrowiu.

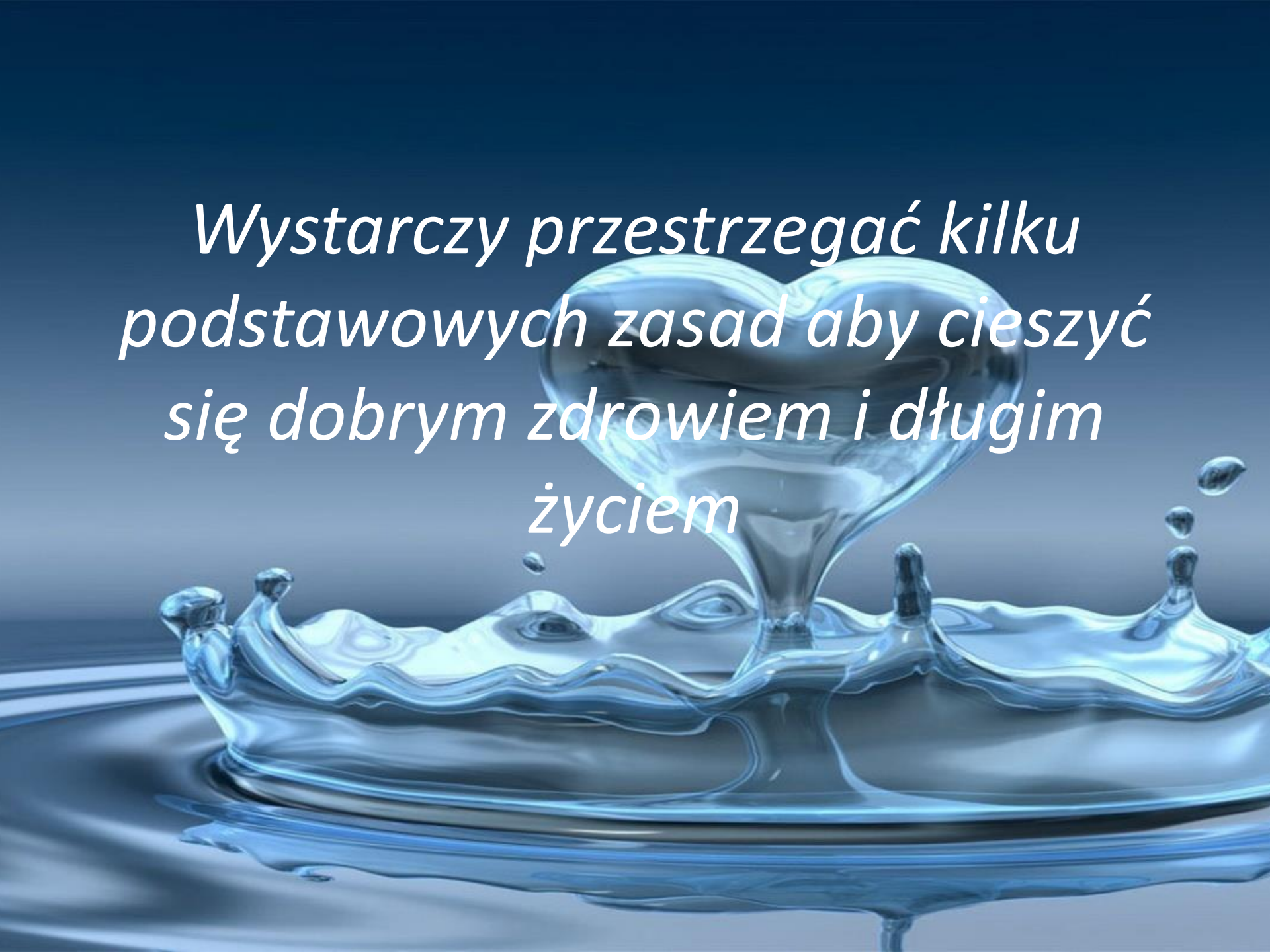
W szkole spędzają kilka godzin w jednej pozycji, po szkole również zasiadają do komputera objadając się różnego rodzaju przekąskami.



Zaczynają powstawać przez to różnego rodzaju negatywne odpowiedzi organizmu:

-nadwaga,

- ogólnie osłabienie



Wystarczy przestrzegać kilku podstawowych zasad aby cieszyć się dobrym zdrowiem i długim życiem

Rozpocznij od Najmłodszych lat

Zadbaj o:

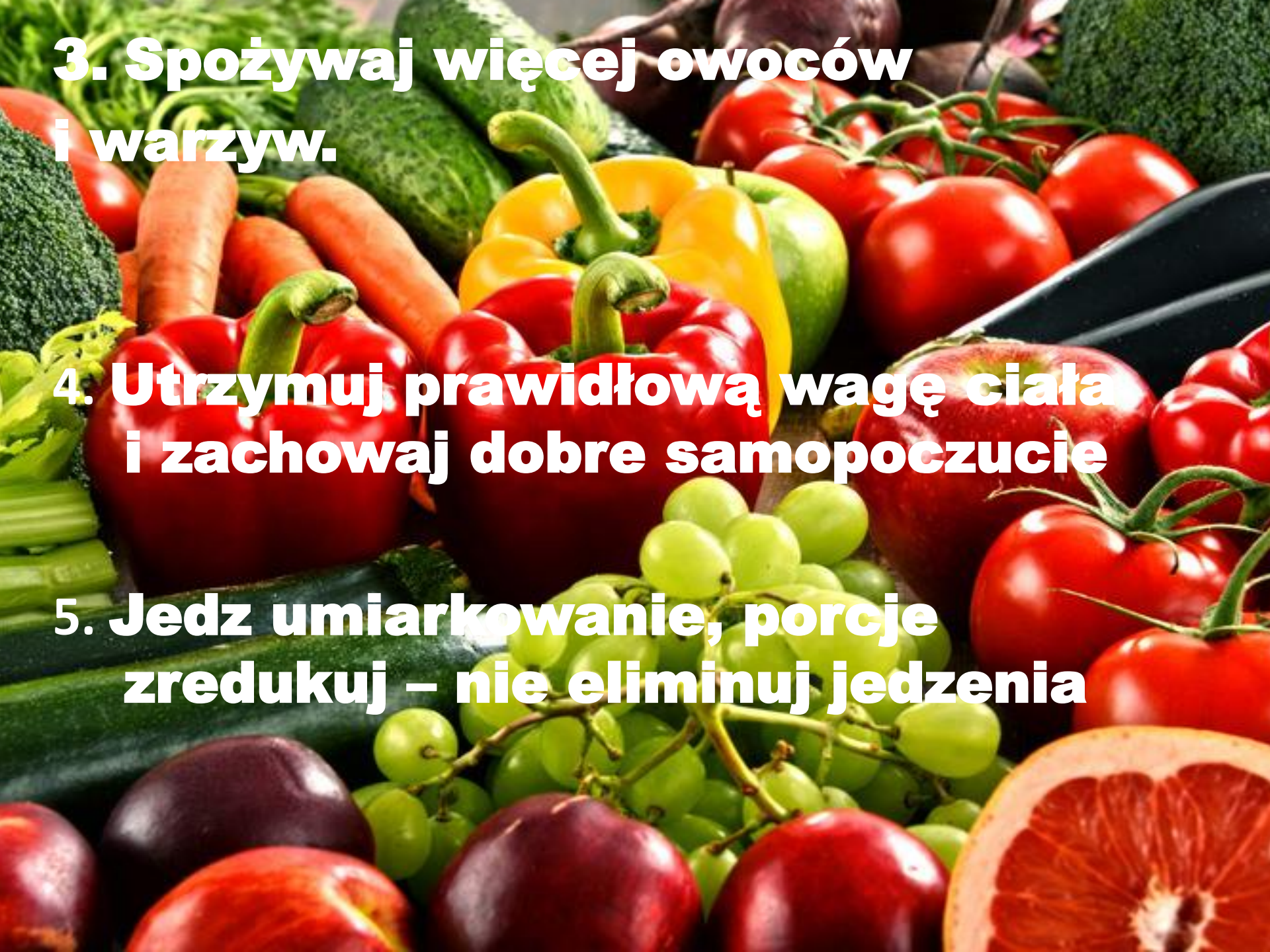
- **Zbilansowaną dietę**
- **Aktywność fizyczną**
- **Sen**
- **Odporność na stres**

10 ZASAD ZDROWEGO ODŻYWIANIA

1. **Spożywaj różnorodne pokarmy.**

   -produkty zbożowe (pieczywo, kasze, ryż oraz ziemniaki)

2. **Opieraj swoje posiłki o jedzenie bogate w węglowodany**



3. Spożywaj więcej owoców i warzyw.

4. Utrzymuj prawidłową wagę ciała i zachowaj dobre samopoczucie

5. Jedz umiarkowanie, porcje zredukuj – nie eliminuj jedzenia

6. Spożywaj posiłki regularnie

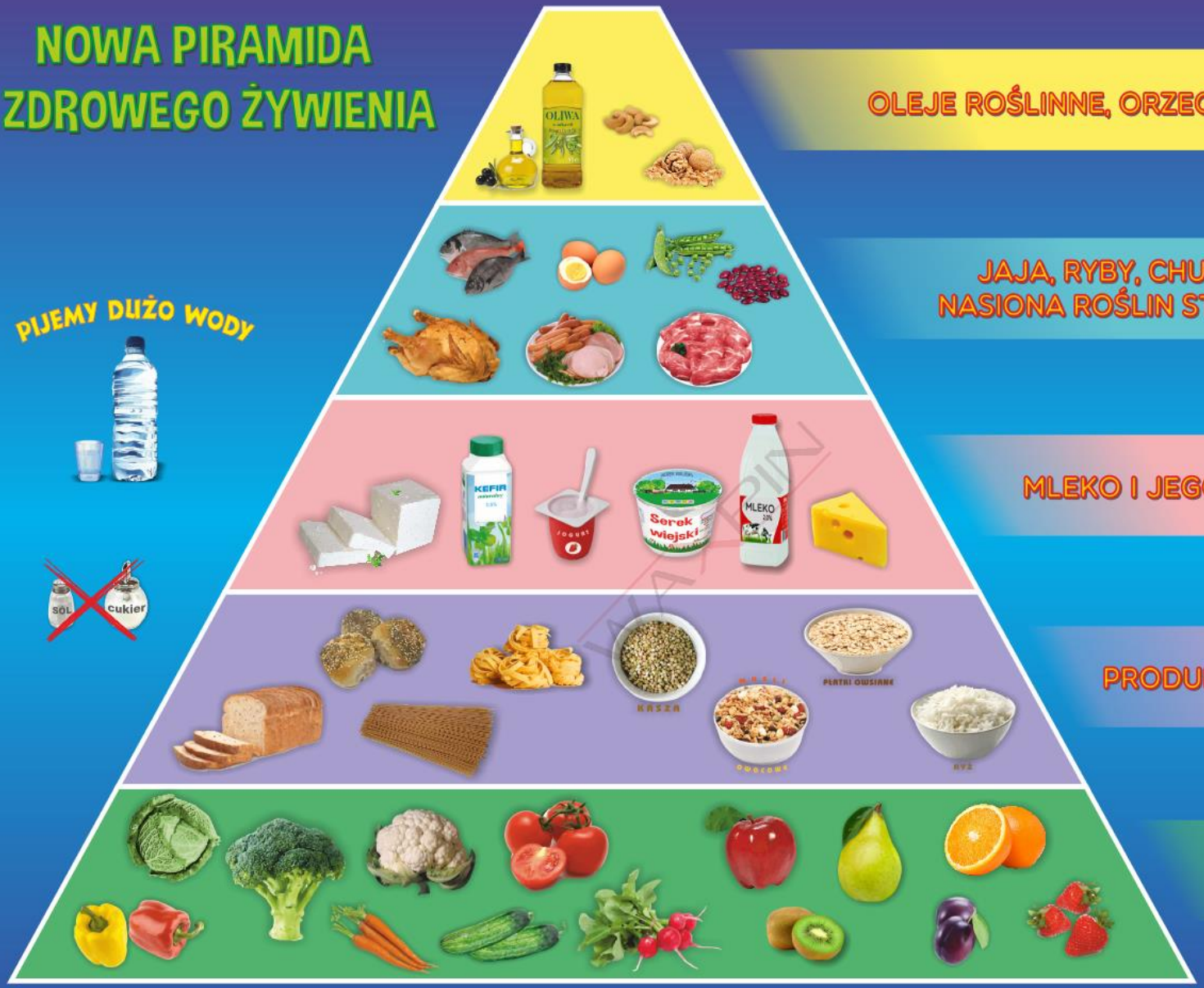
7. Pij duże ilości płynów

8. Zacznij teraz i wprowadzaj zmiany stopniowo

9. Zapamiętaj! Nie ma „dobrego” lub „złego” jedzenia jest tylko dobra lub zła dieta

10. Ruszaj się

NOWA PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA



OLEJE ROŚLINNE, ORZECHY, NASIONA

JAJA, RYBY, CHUDE MIĘSO, NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH

MLEKO I JEGO PRZETWORY

PRODUKTY ZBOŻOWE

WARZYWA, OWOCE

PIJEMY DUŻO WODY

CODZIENNA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Mój Talerz Moje zwycięstwo
Dostosuj żywienie do swoich potrzeb

Woda

Produkty mleczne

Jedz całe owoce

Wybieraj mleko i jogurty ubogo lub beztłuszczowe

Zamień połowę spożywanych przez siebie zbóż na produkty pełnoziarniste

Staraj się o różnorodność warzyw

Staraj się o różnorodność źródeł białka

10 zasad zdrowego stylu życia

- 5 posiłków dziennie

- Śniadanie najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia

- Na przekąskę warzywa

4. Uwaga na cukier i kalorie (w „dietetycznych produktach”

5. Dokładne przeżuwanie i wolne jedzenie

6. Minimum 2 litry wody dziennie

7. Aktywność fizyczna

8. Mniejsze Porcje

9. Zdrowe, świeże
i nieprzetworzone produkty
w diecie

10. Wytrwałość

Oprócz zdrowego odżywiania się na zdrowy styl życia ma wpływ aktywność fizyczna młodzieży.

Aktywność fizyczna uważana jest nie tylko za ważny czynnik rozwoju młodzieży, ale też za pozytywny miernik zdrowia człowieka

- Aktywność fizyczna jest niezbędna dla prawidłowego rozwoju psychofizycznego.

- Rozładowuje stres, zapobiega występowaniu wad rozwojowych i zaburzeń układu ruchu.

- Zaś racjonalne żywienie warunkuje prawidłowy rozwój fizyczny młodzieży.

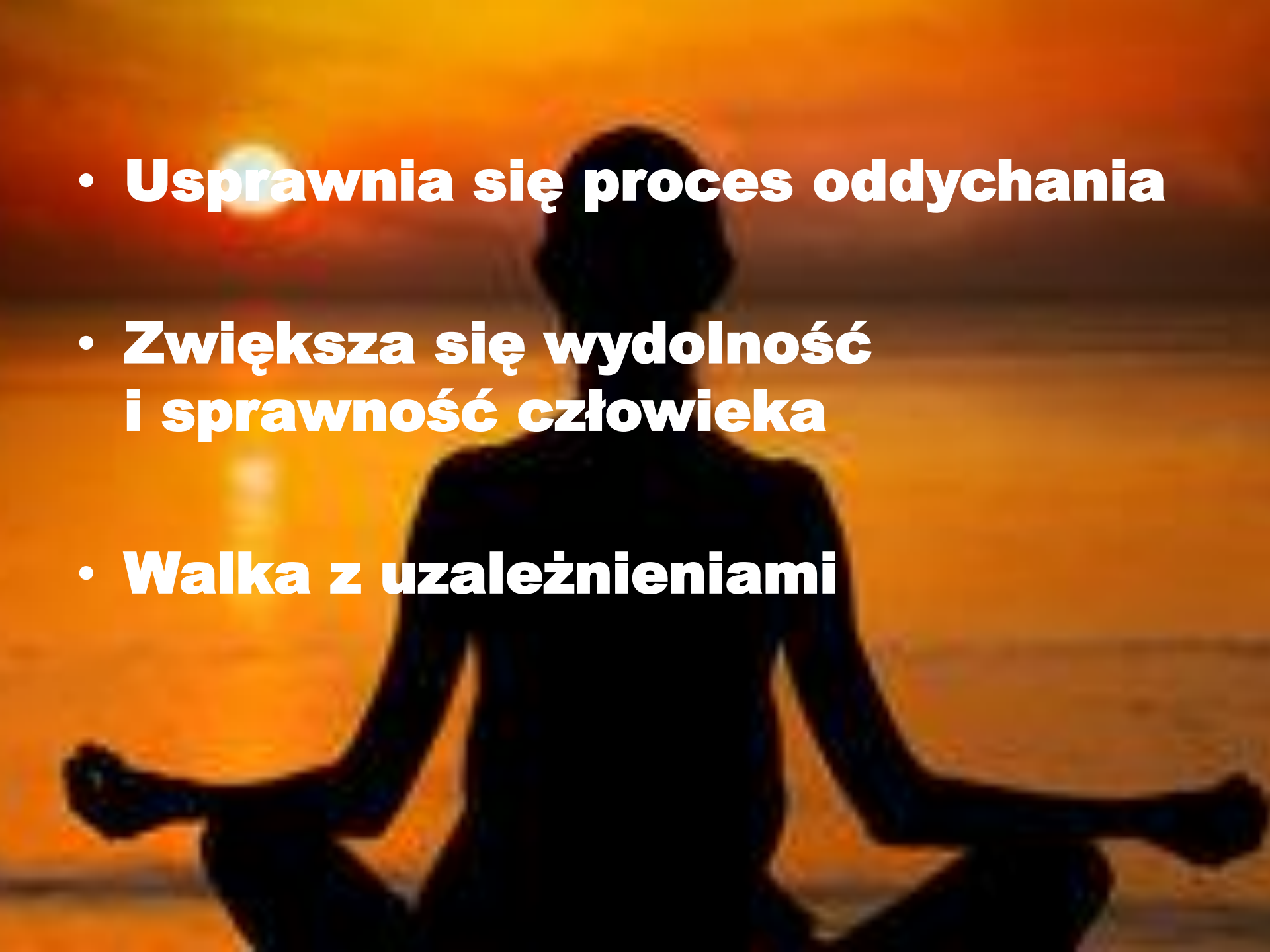
Zmiany zachodzące w organizmie pod wpływem aktywności ruchowej

- **Siła**
- **Szybkość**
- **Wytrzymałość**
- **Stabilizacja stawów**
- **Poprawa umięśnienia organizmu**
- **Stabilizacja układu kostnego**

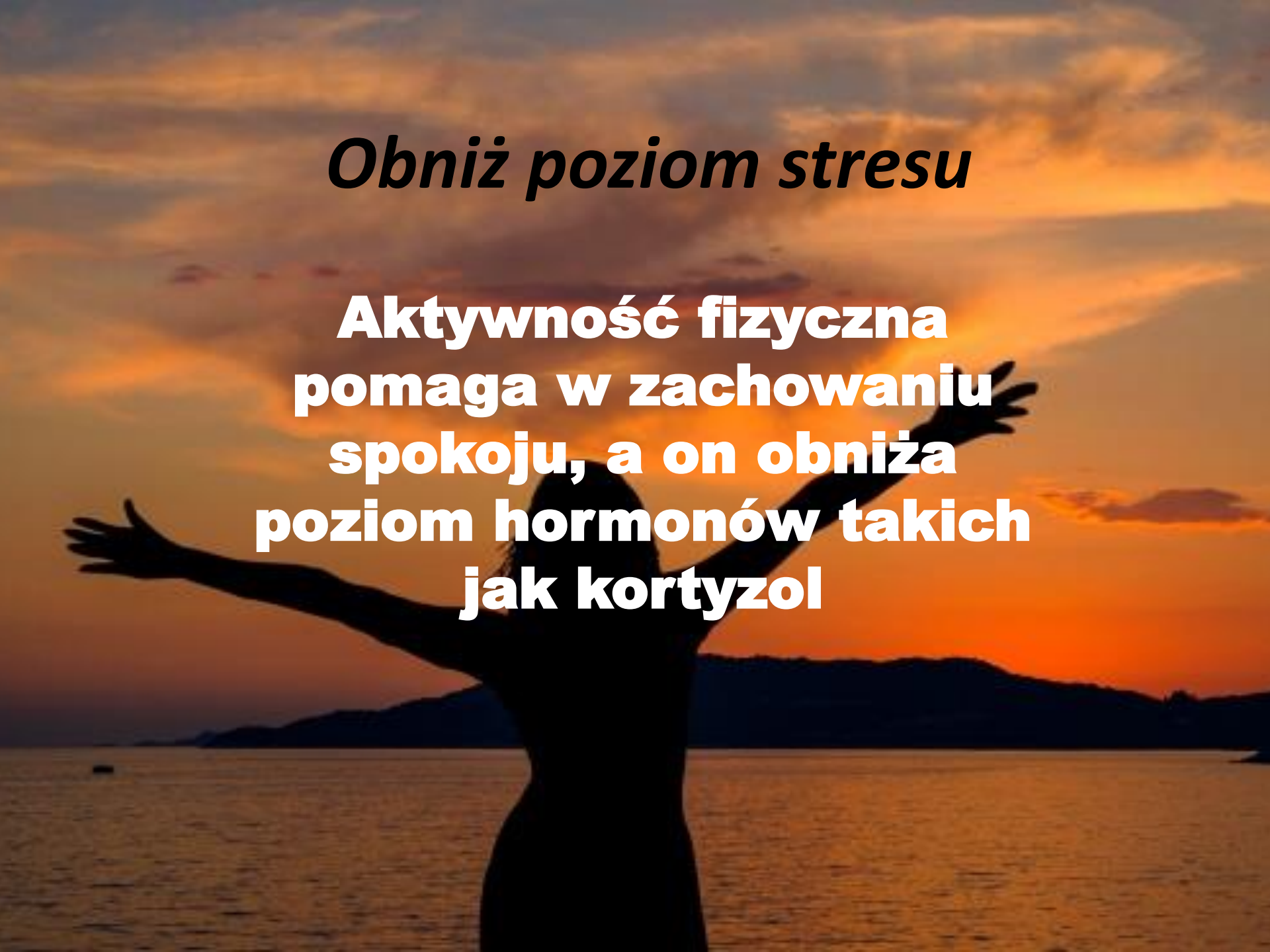
Pozostałe korzyści bycia aktywnym

- **Poprawa funkcjonowania wątroby, gruczołów dokrewnych, gospodarki hormonalnej i enzymatycznej**

- **Wzrasta odporność organizmu**



- Usprawnia się proces oddychania
- Zwiększa się wydolność i sprawność człowieka
- Walka z uzależnieniami



Obniż poziom stresu

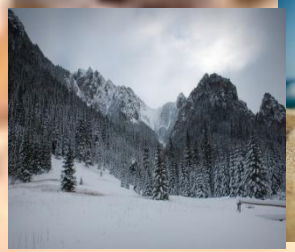
Aktywność fizyczna pomaga w zachowaniu spokoju, a on obniża poziom hormonów takich jak kortyzol

Zadbaj o odpowiedni ubiór

- **Nie wychładzaj organizmu**

- **Nie przegrzewaj**

Dostosuj swój ubiór do warunków panujących za oknem



Zadbaj o zdrowy sen

- Stałe godziny zasypiania (nieregularne zasypianie zaburza rytm okołodobowy)

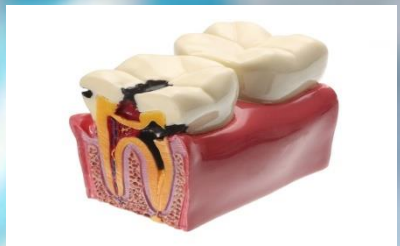
- Ilość snu (Nastolatkowie 10 godzin)

- Temperatura (Dogodne warunki to sen w temperaturze 17-19 stopni Celsjusza)

- Aktywność fizyczna (Ruch jest wskazany, ale nie bezpośrednio przed snem. Pamiętajmy, że ruch relaksuje mięśnie.)

Zadbaj o jamę ustną

- ✓ **Próchnica to choroba wywołana przez bakterie, której można zapobiegać i którą można całkowicie wyleczyć**



- ✓ **Próchnicę wywołują przede wszystkim bakterie, te które rozkładając cukry, tworzą miękki szczelnie przylegający do powierzchni zębów żółty nalot nazywany płytką nazębną**

✓ **Nieprawidłowe odżywianie powoduje:**

- **Niedobór wapnia – głównego składnika budulcowego kości i zębów**

- **Fosforu – odpowiedzialnego za zdrowe i mocne kości oraz zęby**

- **Witaminy D – jest niezbędna w procesie absorpcji wapnia i fosforanów w jelitach**

Główne przyczyny próchnicy

- Nieprawidłowe szczotkowanie
- Krótkie szczotkowanie zębów
- Za długie szczotkowanie zębów
- Brak czyszczenia języka
- Nieużywanie nici dentystycznyc
- Spożywanie za dużo cukrów
- Unikanie stomatologa

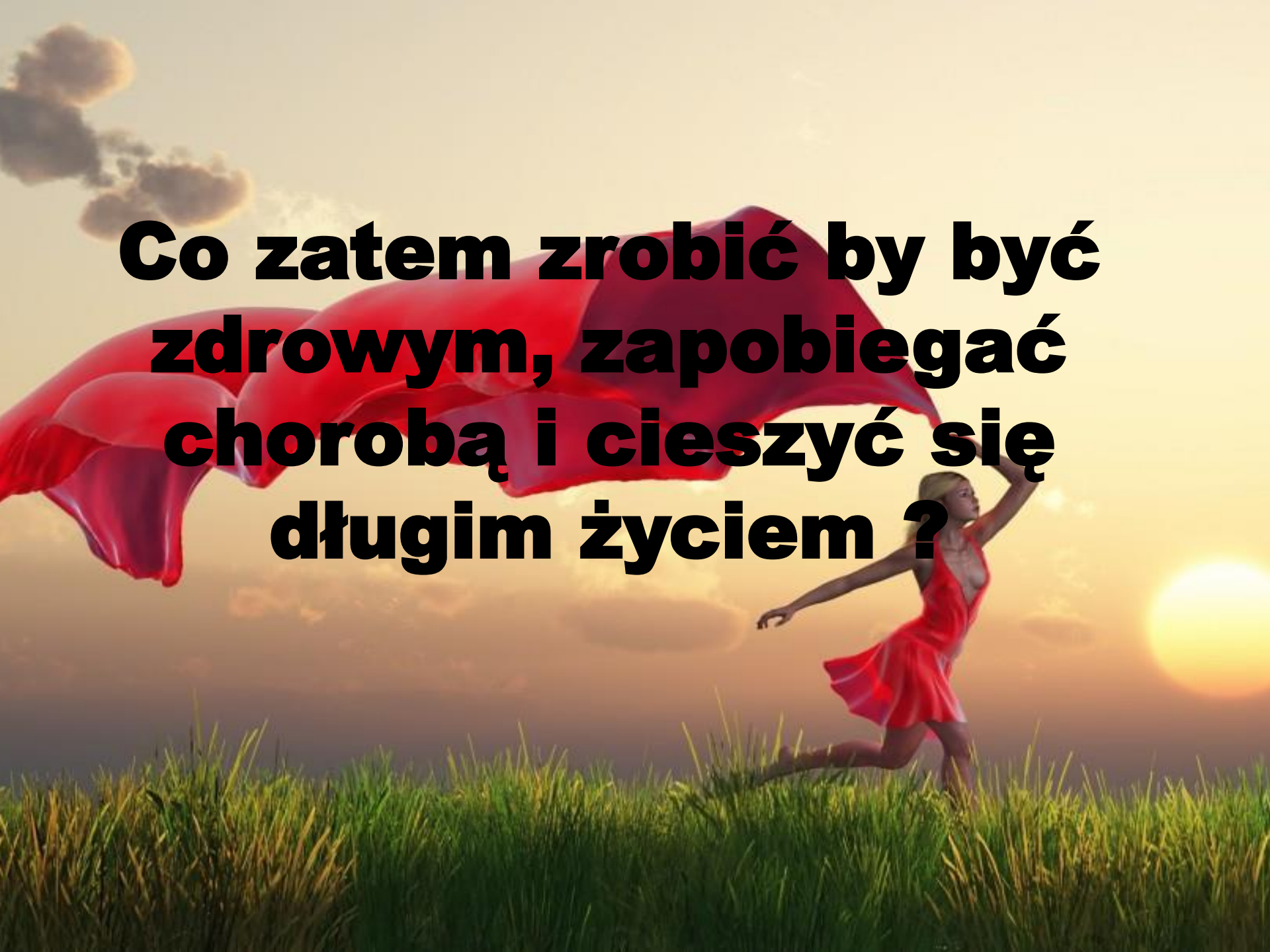
Dlaczego witamina D jest tak ważna?

Jest kluczem do mocnych kości i zębów.

Jej niedobór powoduje rozmiękczenie kości i powolutku, bezszelestnie przyczynia się do powstania Osteoporozy.

Właściwy poziom witaminy D ma znaczenie kluczowe w leczeniu:

- Hashimoto
- Niedoczynności tarczycy
- Łuszczycy
- Depresji
- Zaburzeniach pamięci
- Problemach z koncentracją



Co zatem zrobić by być zdrowym, zapobiegać chorobą i cieszyć się długim życiem ?

- ✓ Jedz regularnie
- ✓ Unikaj używek
- ✓ Unikaj jedzenia śmieciowego
- ✓ Jedz owoce i warzywa
- ✓ Uprawiaj sport
- ✓ Dbaj o higienę
- ✓ Ubieraj się stosownie do pogody

Wpływ używek na zdrowie

- **Alkohol**
- Niszczy komórki nerwowe w korze mózgowej
- Uszkadza naczynia krwionośne
- Zaburza pracę przewodu pokarmowego
- Może prowadzić do zapalenia wątroby
- Może prowadzić do zwyrodnienia mięśnia sercowego
- Podatność na rozmaite infekcje

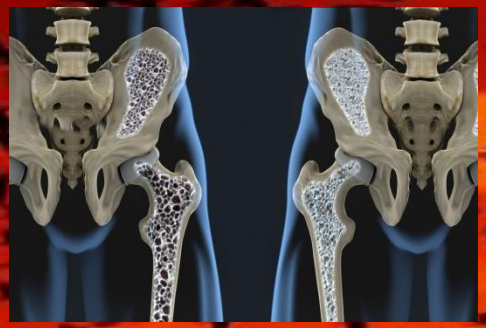
- **Narkotyki**
- Szkodzą zdrowiu psychicznemu
- Powodują, że człowiek robi się agresywny, rozchwiany emocjonalnie
- Pojawianie się stanów depresyjnych
- Ból mięsni
- Halucynacje
- Bezsenność
- Degradacja ludzkiej kondycji

- **Energetyki**
  - Powodują arytmię serca
  - Zwiększają ryzyko zawału i udaru
  - Uszkadzają szkliwo zęba
  - Ból głowy
  - Podrażnienie
  - Bezsenność
  - Uszkadzają wątrobę
  - Zwiększają ciśnienie krwi

Papierosy

- Astma oskrzelowa
- Rozedma płuc
- Paradontoza, próchnica i choroby przyzębia
- Żółte zęby
- Nadciśnienie
- Obniżona płodność
- Gruźlica
- Wrzody
- Osteoporoza

STOSUJ SIĘ DO TYCH ZASAD, A UNIKNIESZ:



Wybór należy do Ciebie i tylko Ciebie.

Zdrowia nie dano nam na zawsze.

ORGANIZM NIE JEST NASZYM WROGIEM.

PRZECIWNIE – TO NASZ WIELKI SPRZYMIERZENIEC.

Szanujmy go!

Doceńmy go!

Mądrze wykorzystajmy!

A będzie nam służył długie lata

Dziękuję za uwagę

Aleksandra Kliś