

**„KAŻDY CZŁOWIEK
TO SAMO CI POWIE,
ŻE NAJWAŻNIEJSZE
W ŻYCIU JEST
ZDROWIE”**





Co to jest zdrowie?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie jest pełnią fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu człowieka. 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, co prowadzi do spowolnienia procesu starzenia i długiego życia.





Zasady zdrowego stylu życia

1. Prawidłowe żywienie.

2. Aktywność ruchowa.

3. Wypoczynek czynny i bierny.

4. Radość, zadowolenie i pozytywne nastawienie.

5. Brak nałogów.

6. Higiena osobista.

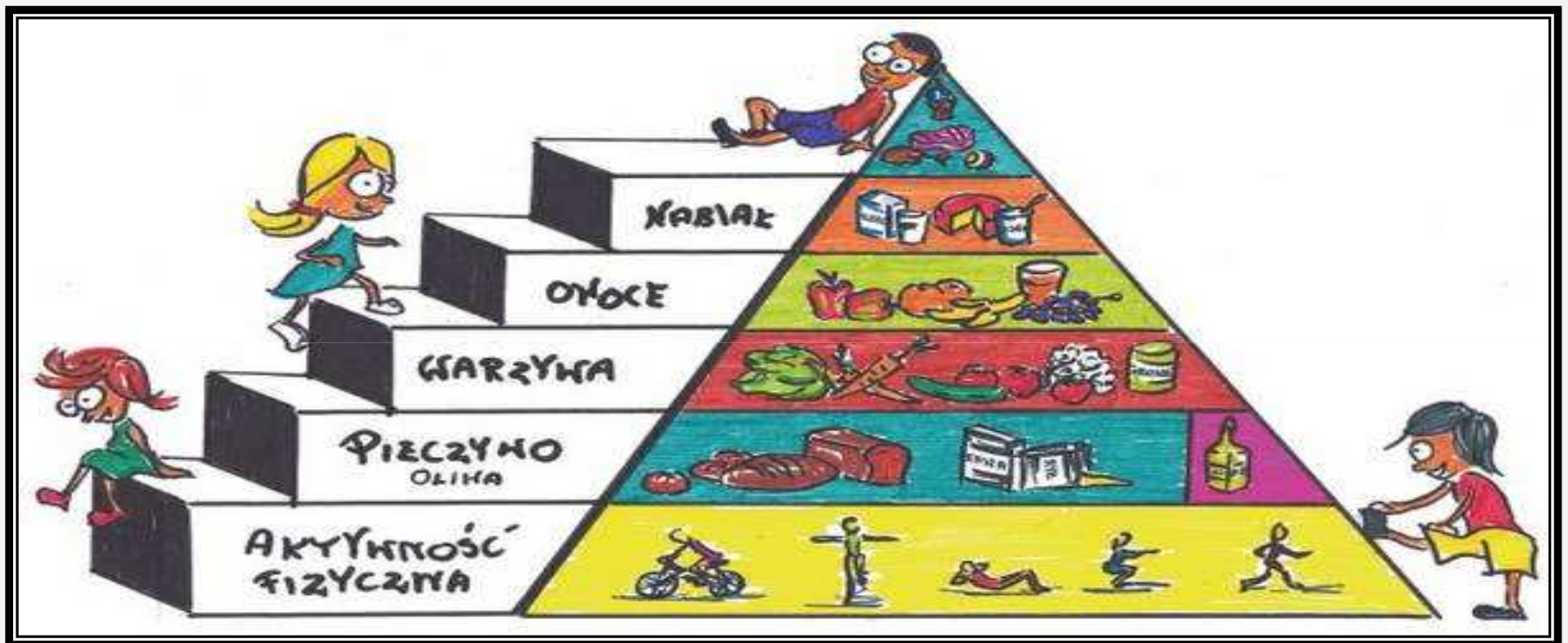
7. Odpowiedni ubiór.



Przestrzegaj zasad racjonalnego żywienia

- Spożywaj odpowiednią ilość zróżnicowanego pożywienia!
- Jedz warzywa i owoce! Są niezastąpionym źródłem witamin i błonnika.
- Produkty zbożowe powinny być dla Ciebie głównym źródłem energii. Wybieraj pieczywo wieloziarniste!
- Mięso spożywaj z umiarem. Unikaj grillowanych potraw! Dość często zawierają one związki rakotwórcze, co wynika z samego procesu spalania.
- Pij codziennie 2 litry czystej źródlanej wody. Unikaj napojów gazowanych!
- Jedz nabiał (sery, mleko, jogurty, kefiry), unikaj spożywania cukru i słodczy.
- Wybieraj zioła! Ograniczaj spożycie soli!
- Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających dużo cholesterolu. Sięgaj często po oliwę z oliwek – najlepiej z pierwszego tłoczenia.





Unikaj Fast food

Rodzaj pożywienia szybko przygotowywanego i serwowanego na poczekaniu. Zwykle zawiera dużą ilość tłuszczów i węglowodanów, przy równoczesnym niedoborze cennych dla organizmu substancji witamin i minerałów.

Regularne spożywanie produktów Fast Food prowadzi do chorób cywilizacyjnych takich jak otyłość, choroby nowotworowe, miażdżyca, choroby serca i wątroby.



Gdy dużo ryb zjadamy, To mózg i serce mocniejsze mamy!

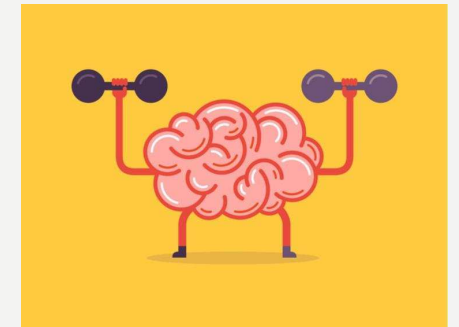


Jedz ryby i bądź zdrow jak ryba! Badania wykazały, że kwasy tłuszczowe Omega-3, zawarte głównie w rybach morskich, zmniejszają procesy zapalne w organizmie i mogą zredukować ryzyko wystąpienia niektórych chorób przewlekłych: układu krążenia (w tym serca), nowotworów i chorób stawów. Kwasy te w dużym stężeniu znajdują się w mózgu i wiele wskazuje na to, że mają bardzo istotny wpływ na funkcje poznawcze i behawioralne, czyli rozwój intelektualny i emocjonalny. Gdy dużo ryb zjadamy ,To mózg i serce mocniejsze mamy!





Aktywność fizyczna



Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu i leczeniu wielu chorób, głównie wciąż narastającego problemu otyłości. Niski poziom aktywności fizycznej uznawany jest za istotny czynnik zwiększający umieralność ogólną z powodu chorób układu krążenia i nowotworów. Do niedawna za jedną z głównych przyczyn zapadalności i przebiegu chorób uważano jakość i ilość spożywanych posiłków. Znacznie mniejszą uwagę przywiązywano do aktywności fizycznej. Obecnie to nastawienie uległo gruntownym zmianom. Aktywność fizyczna została uznana za nieodzowny element łączący się z prawidłowym żywieniem. Okazuje się, że regularna aktywność fizyczna korzystnie wpływa na organizm, funkcjonowanie umysłu i jednocześnie zmniejsza ryzyko zapadalności na choroby przewlekłe



ILE SNU POTRZEBUJE CZŁOWIEK?



NOWORODKI
(0-3 MIESIĘCY)



NIEMOWLĘTA
(4-11 MIESIĘCY)



MAŁE DZIECI
(1-2 LATA)



PRZEDSZKOLAKI
(3-5 LAT)



UCZNIOWIE
(6-13 LAT)



NASTOLATKI
(14-17 LAT)



MŁODSI DOROŚLI
(18-25 LAT)



DOROŚLI
(26-64 LAT)



OSOBY STARSZE
(65 LAT +)



Sen

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość snu, podczas którego organizm regeneruje się, a mózg odpoczywa.





Radość, zadowolenie i pozytywne nastawienie

Zadbaj o komfort psychiczny: Zachowaj optymistyczny i otwarty na nowości sposób myślenia! Trzymaj się z daleka od negatywnych i stale narzekających ludzi. Otaczaj się pozytywnie myślącymi ludźmi !





Brak używek

Używki to produkty spożywcze nie mające właściwości odżywczych, zawierające substancje, które działają pobudzająco na układ nerwowy.

Zawarta w papierosach nikotyna niszczy:

- Żołądek
- Mózg
- Serce
- Płuca
- Wątrobę
- Usta



- Krtani
- Alkohol jest silną, zabójczą trucizną
- powoduje zaburzenia układu nerwowego
- zaburzenia czynności przewodu pokarmowego
- osłabia układ odpornościowy

Alkohol jest silną, zabójczą trucizną

- powoduje zaburzenia układu nerwowego
- zaburzenia czynności przewodu pokarmowego
- osłabia układ odpornościowy



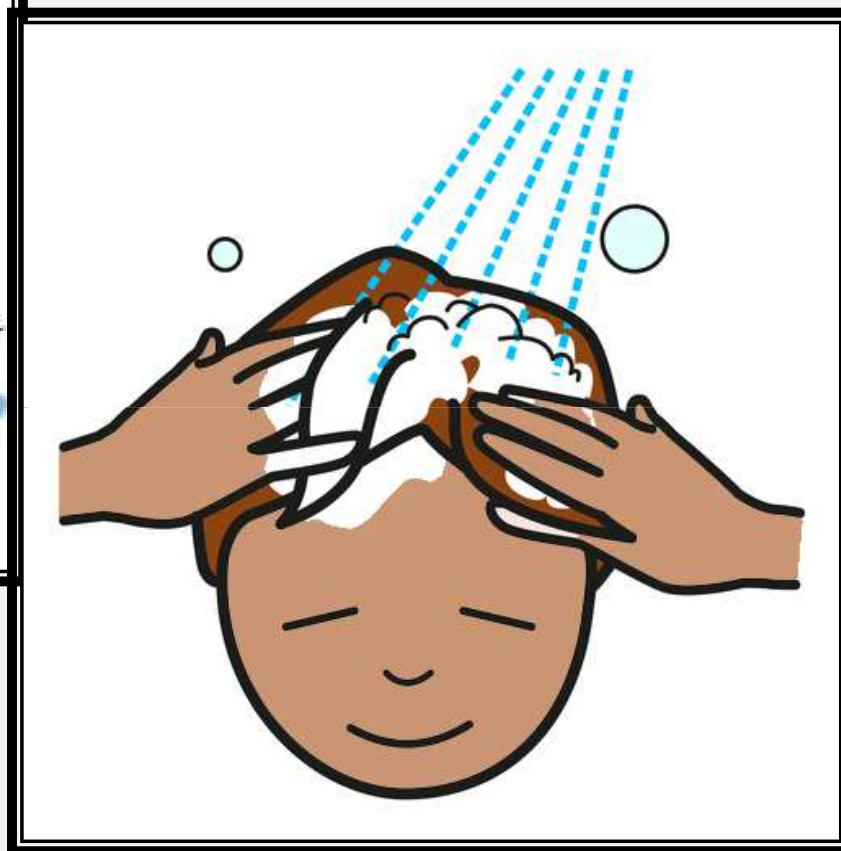
Najczęściej stosowane używki

to: tytoń, napoje alkoholowe oraz narkotyki.



SKUTKI ZAŻYWANIA NARKOTYKÓW:

- Spadek masy ciała
- Nadmierny apetyt lub jego brak
- Bunt, agresja, napady złości
- Niechęć do rozmów, zamykanie się w sobie
- Przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice



Higiena osobista

Podstawą codziennej pielęgnacji naszego ciała nie są wcale pachnące balsamy, kremy i powodujące cuda maseczki, ale odpowiednie dbanie o higienę i utrzymywanie czystości.



The infographic illustrates the appropriate clothing layers for different temperature ranges. Five runners are shown from left to right, each representing a different climate zone. Below them is a table detailing the recommended clothing layers and accessories for each zone.

	+15	+5 do +15	0 do +5	-5 do 0	-5 do -15
WARSTWA PODSTAWOWA	Krótki rękaw Spodenki	Krótki rękaw 3/4 lub długie	Krótki rękaw Długie spodnie	Krótki rękaw Długie spodnie	Długi rękaw Legginsy*
WARSTWA IZOLUJĄCA		Cienka koszulka z rękawami	Bluza Długie spodnie	Cienka koszulka z rękawami	Bluza Długie spodnie
WARSTWA OGRZEWAJĄCA				Cienka kurtka	Cienka kurtka
AKCESORIA			Cienkie rękawiczki i opaska	Cienkie rękawiczki i czapka	Czapka i rękawiczki

Odpowiedni ubiór

Zbyt gorąco? Zbyt zimno? I jedno, i drugie szkodzi. Zachowaj zdrowy rozsądek i zerknij przez okno. Może czapka będzie dziś potrzebna? A innym razem – może zimowe buty będą „parzyć” stopy?



Dziękuję za uwagę!

Prezentację przygotował
Wiktor Snochowski
kl. V „B”