



ZDROWY STYL ŻYCIA

OPRAC. JOANNA TATKOWSKA



ZDROWY STYL ŻYCIA

Zdrowy styl życia to wspieranie organizmu i ochrona przed chorobami, realizowane przez właściwe odżywianie, sen, ruch fizyczny i wypoczynek.

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I STYLU ŻYCIA DZIECI I MŁODZIEŻY (4-18 lat)



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność fizyczna i inne elementy stylu życia są kluczem do zdrowia, prawidłowego rozwoju i dobrych wyników w nauce.

ZDROWE ODŻYWIANIE

1. Podstawę piramidy, czyli najważniejszą część, stanowi wysiłek fizyczny - bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektronicznych do 2 godz.).
2. Jedz regularnie 5 posiłków i pamiętaj o częstym piciu wody oraz myj zęby po jedzeniu (co najmniej 2 razy dziennie).
3. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości (uważaj na cukry w owocach).
4. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
5. Pij co najmniej 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i - częściowo - serem).
6. Jedz chude mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
7. Nie spożywaj słodkich napojów oraz słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
8. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i produktów typu fast food.
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała.



RACJONALNY WYPOCZYNEK

Sen to czas wypoczynku i regeneracji organizmu. Od wystarczającej ilości snu i jego jakości zależy funkcjonowanie układu nerwowego i krążenia, odporność, samopoczucie, funkcjonowanie pamięci i skuteczność uczenia się.

SEN

Długość snu zależy głównie od wieku:

- Noworodek - przesypia większą część doby
- Przedszkolak - śpi ok. 10 godzin
- Dzieci i młodzież - potrzebują ok. 8 godzin snu
- Dorośli - śpią 7-8 godzin
- Osoby starsze - wystarcza im ok. 6 godzin snu.





DBAJ O ZDROWIE!

*Ślachtetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz.*

Jan Kochanowski *Na zdrowie*

ŹRÓDŁA

- B. Charczuk *Wędrując ku dorosłości 5. Scenariusze lekcji*. Rubikon, Kraków, 2018
- <https://ncez.pl/abc-zywienia-/zasady-zdrowego-zywienia/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i-mlodziezy>
- <https://dentonet.pl/wp-content/uploads/2016/02/sen.jpg>
- <https://www.panmaterac.pl/blog/wp-content/uploads/2017/11/noworodek.jpg>
- <https://www.petmex.pl/files/upload/images/Co-oznacza-sen-o-psie%281%29.jpg>
- <https://www.chillizet.pl/Styl-zycia/Sennik/Czy-sen-o-wisielcu-zawsze-musi-oznaczac-cos-zlego-Przekonaj-sie%21-13066>