



Zdrowy styl życia

Zasady zdrowego stylu życia



Sen

Sen w naszym życiu jest bardzo ważny. Odpowiada za wiele czynników.

Przedstawiamy tabelę snu, według wieku.

Grupa wiekowa	Zalecana długość snu
noworodki (0-3 miesiące)	14-17 h
niemowlęta (4-11 miesięcy)	12-15 h
małe dzieci (1-2 lata)	11-14 h
dzieci w wieku przedszkolnym (3-5 lat)	10-13 h
dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat)	9-11 h
nastolatki (14-17 lat)	8-10 h
osoby dorosłe (18-64 lata)	7-9 h
osoby starsze (powyżej 65. roku życia)	7-8 h

Aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna przynajmniej 3 razy w tygodniu, jest bardzo ważna, ponieważ redukuje stres oraz poprawia stan fizyczny. Wyśitek fizyczny to najlepsza forma odpoczynku dla psychiki.



Picie wody niegazowanej

Jest to ważne, z tego powodu, że

Jest zdrowa

Woda wzmacnia koncentrację

Dostarcza substancji odżywczych do mózgu

Usuwa toksyny

Nawilża skórę

Pozytywnie wpływa na kondycję fizyczną

Pomaga zachować odpowiednią temperaturę ciała

Reguluje ciśnienie krwi

Pomaga w odchudzaniu





Dbanie o relaks

Aby zadbać o relaks należy odpocząć fizycznie oraz psychicznie. Aby złagodzić swoje emocje wystarczy robić regularnie ćwiczenia. Metody na odstresowanie:

1. Zrób parę głębokich wdechów (pomogą uspokoić ciało i nabrać dystansu)

2. Policz do 10 lub wykonaj w głowie jakieś proste działanie matematyczne (poprawi to koncentrację i skupi uwagę przez chwilę na innej czynności)

3. Jeśli to możliwe, dobrze jest zmienić choć na chwilę otoczenie – iść na spacer, wyjść na zewnątrz zaczerpnąć powietrza (pomocze to uporządkować myśli i rozluźni ciało)

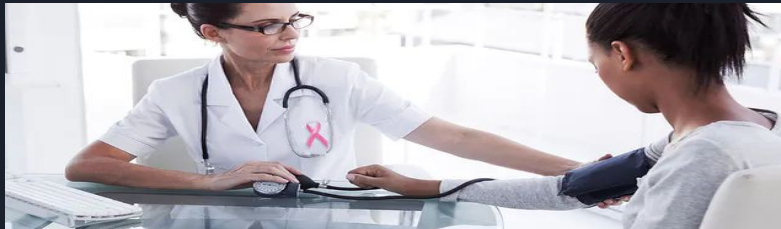
4. Pomyśl o czymś przyjemnym, najlepiej czymś, co dzieje się w innym, odległym i spokojnym miejscu (w ten sposób oderwiesz na chwilę uwagę od stresującej sytuacji) – to dobry przykład, jak się uspokoić przed egzaminem



Częste badania profilaktyczne

Badania profilaktyczne to testy diagnostyczne, które mają za zadanie wykrycie nawet najdrobniejszych nieprawidłowości, które mogłyby wskazywać na wczesne etapy rozwoju wielu chorób.

Niektóre **badania** powinniśmy **wykonywać** każdego roku lub częściej, niezależnie od wieku. Są to: Podstawowe **badania** profilaktyczne: morfologia, OB, pomiar glukozy we krwi, **badanie** ogólne moczu – co roku. Pomiar ciśnienia tętniczego krwi – co roku.



Zdrowe odżywianie

Zdrowe jedzenie, aktywność fizyczna i balans pomiędzy pracą a odpoczynkiem to filary zdrowia. Jednak podstawą prawidłowego funkcjonowania organizmu jest zdrowe odżywianie. Co znaczy termin „zdrowe jedzenie” i dlaczego warto zadbać o jakość pożywienia.



Zasady zdrowego odżywiania



Codzienna porcja owoców i warzyw,

Picie przynajmniej 2 litrów wody mineralnej,

Przynajmniej 3 razy w tygodniu spożyć mięso

Unikaj jedzenia słodczy

Przynajmniej 3 razy w tygodniu spożyć jakieś ryby

Jeść tylko pieczywo pełnoziarniste

W swojej diecie należy uwzględnić makarony i nabiał

Unikać picia napojów gazowanych

Piramida żywienia



Profilaktyka chorób cywilizacyjnych

rozmawianie z bliskimi

realizacja swoich zainteresowań

uczenie się sposobów radzenia sobie ze stresem

poznawanie siebie

zdrowe odżywianie

organizacja spotkań z dietetykami

częsty wypoczynek



Uzależnienia

Uzależnienie – nabyty stan zaburzenia zdrowia psychicznego i fizycznego, który charakteryzuje się okresowym lub stałym przymusem wykonywania określonej czynności lub zażywania psychoaktywnej substancji chemicznej.

Od czego można się uzależnić :

- alkohol
- narkotyki
- seks
- hazard
- papierosy
- internet
- praca



Zapobieganie zagrożeniom zdrowia

otaczanie się prawdziwymi przyjaciółmi

częste wykonywanie badań

bezpieczne zachowania w życiu codziennym np. w szkole czy na drodze

kontrolna własnego stanu zdrowia

aktywność fizyczna

dbanie o własne ciało i jego higienę





Wykonali:

1. Oliwier Fryt
2. Aleksandra Zielińska
3. Wiktor Deres

8B