

ZDROWY STYL ŻYCIA

Żywnienie i aktywność fizyczna

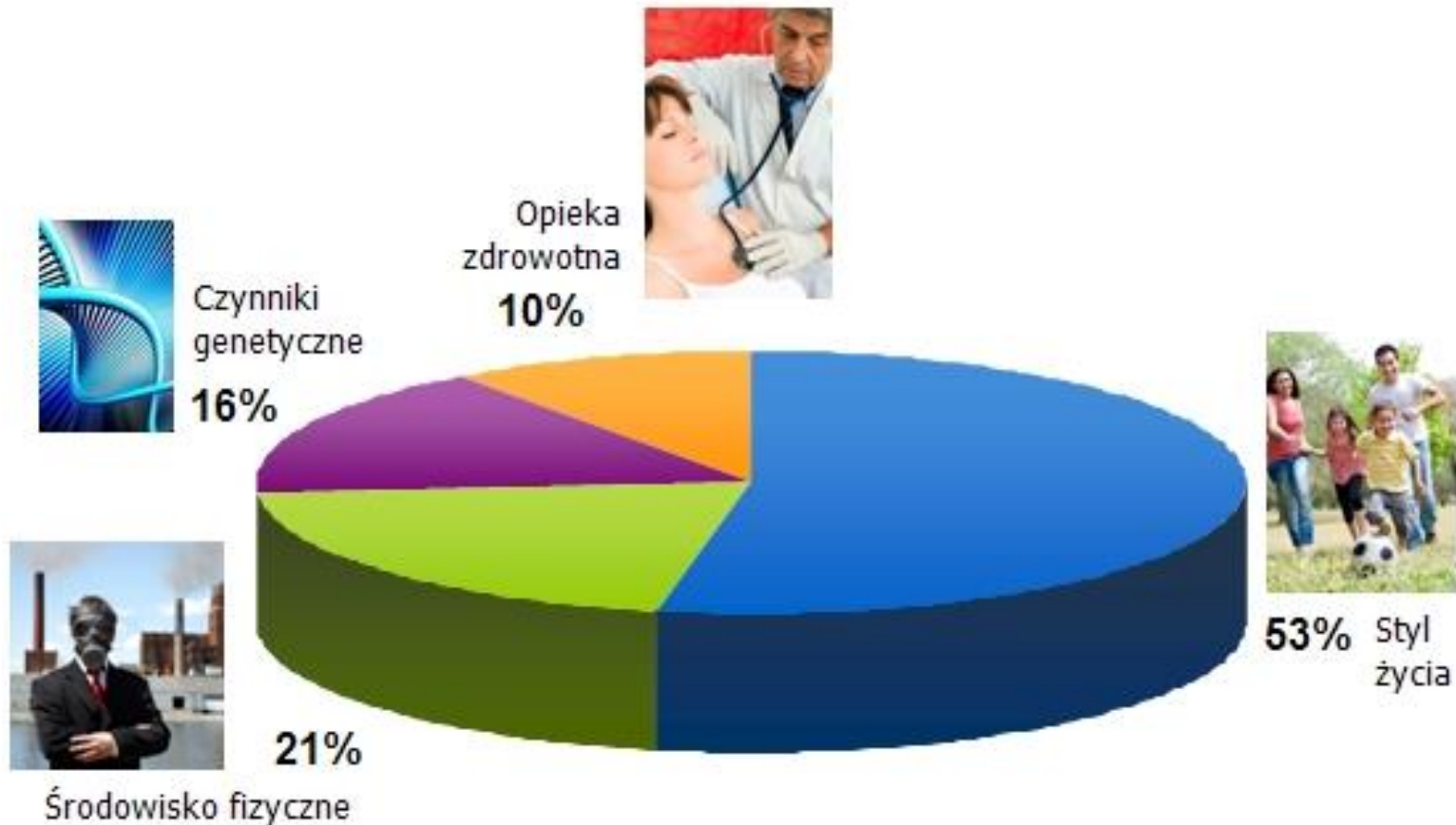


Styl życia

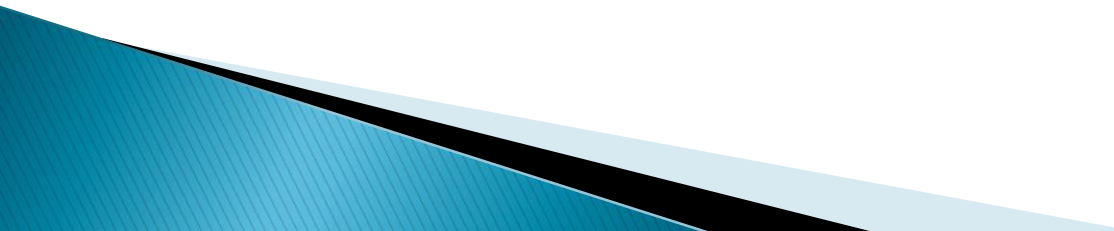
- ▶ Styl życia dotyczy indywidualnego, swoistego dla danego człowieka sposobu bycia: ogółu motywów, cech, zainteresowań, wartości, zachowania, sposobu postrzegania świata i reagowania na niego. Zależy od norm społecznych, środowiska, w którym człowiek się identyfikuje, są to również osobiste przekonania oraz wartości. Zależy od ogólnej ekonomicznej i politycznej struktury społeczeństw.

Co wpływa na nasze zdrowie?

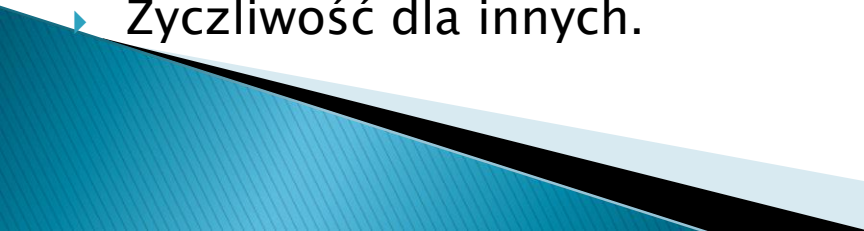
Czynniki mające wpływ na zdrowie człowieka można pogrupować i wydzielić obszary o wspólnych cechach oraz określić znaczenie dla kondycji zdrowotnej. Zależności te ilustruje wykres Lalonde`a.



UTRZYMANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA TO:

- ▶ ODPOWIEDNIA DIETA
 - ▶ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
 - ▶ SPOKOJNY SEN
 - ▶ ROZŁADOWANIE STRESU
- 

Zasady zdrowego stylu życia

- ▶ Przestrzeganie zasad higieny osobistej.
 - ▶ Podtrzymywanie wysokiego poziomu wszechstronnej aktywności ruchowej.
 - ▶ Prawidłowe odżywianie się.
 - ▶ Hartowanie organizmu.
 - ▶ Utrzymywanie sił obronnych organizmu w stałej gotowości.
 - ▶ Rozwijanie umiejętności walki ze stresem.
 - ▶ Kształtowanie i umacnianie postawy aktywnej, zapewniającej radzenie sobie w różnych sytuacjach życiowych.
 - ▶ Wyeliminowanie nałogów.
 - ▶ Życzliwość dla innych.
- 

WHO przyjęło globalną strategię zdrowia

Dieta i aktywność fizyczna to kluczowe punkty zawarte w globalnej strategii zdrowia przyjętej na zgromadzeniu Światowej Organizacji Zdrowia , 22 maja 2004 r. w Genewie.

Stosowanie odpowiedniej diety i regularnej aktywności fizycznej stwarza szansę zapobiegania chorobom układu sercowo - naczyniowego. Niezdrowe odżywianie oraz brak aktywności fizycznej, połączone z paleniem tytoniu są najczęstszą przyczyną głównych chorób przewlekłych.

Właściwe odżywianie:

- ▶ regularne spożywanie takich produktów, które dostarczają optymalnych ilości energii i zalecanych składników odżywczych we właściwych proporcjach i z odpowiednią częstotliwością
- ▶ zapewnia pokrycie wszystkich potrzeb żywieniowych organizmu, warunkuje normalne jego funkcjonowanie oraz utrzymanie należytej masy ciała

ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA

- ▶ Dbaj o różnorodność spożywanych produktów
- ▶ Strzeż się nadwagi i otyłości, bądź aktywny ruchowo
- ▶ Produkty zbożowe powinny być dla ciebie głównym źródłem kalorii
- ▶ Spożywaj codziennie co najmniej 2 duże szklanki mleka. Mleko można zastąpić jogurtem lub kefirem, a częściowo także serem
- ▶ Mięso spożywaj z umiarem
- ▶ Spożywaj codziennie dużo warzyw i owoców
- ▶ Ograniczaj spożycie tłuszczów, w szczególności zwierzęcych, a także produktów zawierających cholesterol.
- ▶ Zachowaj umiar w spożyciu cukru i słodczy.
- ▶ Ograniczaj spożycie soli
- ▶ Unikaj alkoholu.

Aktywność fizyczna

Celem aktywności fizycznej jest kształtowanie umiejętności ruchowych i sportowych, sprawności fizycznej, uczenie się przez czerpanie radości z ruchu. Sprzyja to także dobremu klimatowi emocjonalnemu i społecznemu w szkole.

