

Edukacja zdrowotna

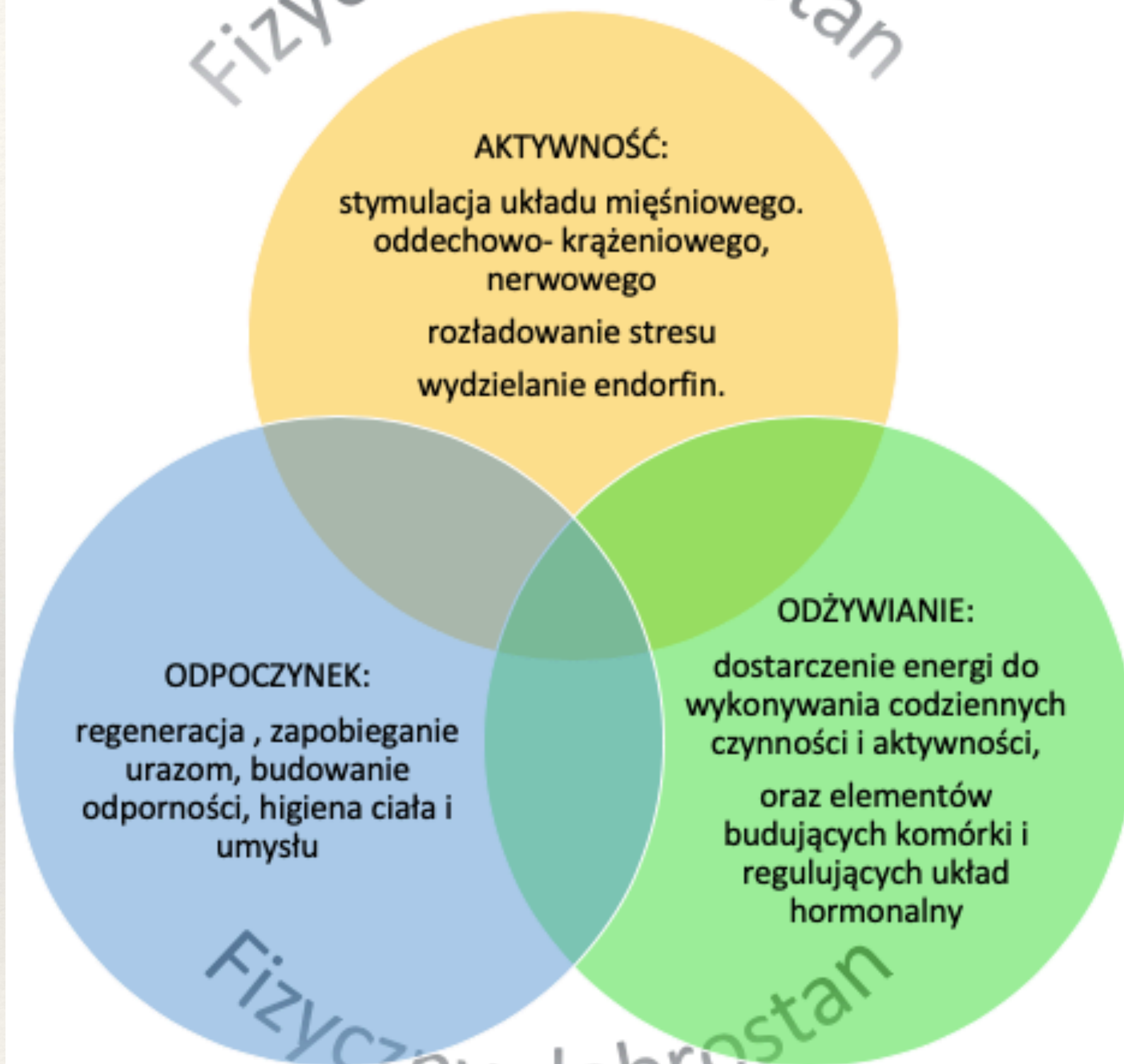
Dobrostan fizyczny

Szkoła Podstawowa nr 3
im. Orła Białego
W Biskupcu

Dobrostan-
Poczucie dobrej
jakości życia
i zdrowia



Fizyczny dobrostan



Fizyczny dobrostan

Jak dbam o mój fizyczny dobrostan:

Jestem co dziennie aktywny fizycznie (nie unikam obowiązkowych zajęć ruchowych, mam ulubione aktywności, które realizuję w czasie wolnym), sprawia mi to przyjemność,

Zwracam uwagę na to co jem, to daje mi energię na cały dzień, wiem, że od tego zależy moje zdrowie i prawidłowy rozwój,

Dbam o odpoczynek, regularny sen, higienę
mojego ciała, zapobiegam kontuzjom i
urazom, kontroluję swoje zdrowie, potrafię
radzić sobie ze stresem.

Aktywność fizyczna wiąże się także z korzyściami psychologicznymi u młodych ludzi, takich jak poprawa kontroli nad objawami lęku i depresji, pomaga w rozwoju społecznym poprzez stwarzanie możliwości do autoekspresji, oraz pomaga budować pewność siebie i właściwe interakcje społeczne.



Ogólnoświatowe rekomendacje dotyczące niezbędnej, minimalnej dawki aktywności fizycznej dla wszystkich grup wiekowych, w tym również dzieci i młodzieży, ogłaszane są przez Światową Organizację Zdrowia. W przypadku dzieci i młodzieży w wieku od 5 do 17 lat aktywność fizyczna obejmuje szerokie spektrum zachowań: zabawy i gry ruchowe, przemieszczanie się czyli ruch lokomocyjny, prace domowe, szkolne lekcje wychowania fizycznego, a także wszystkie inne wspólne aktywności ruchowe z rodziną, szkołą i znajomymi.



Zalecenia Światowej Organizacji Zdrowia

co najmniej 60 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności*, przy czym każda ilość dodatkowej aktywności fizycznej, przekraczająca zalecane minimalne 60 minut, zapewnia dodatkowe korzyści zdrowotne

*subiektywną oznaką intensywności wysiłku jest występowanie w czasie wysiłku potu na ciele, przyspieszony oddech, który powoduje, że jesteś w stanie powiedzieć 2-4 zdania



większość dziennej aktywności fizycznej dzieci i młodzieży powinny stanowić umiarkowanie intensywne ćwiczenia aerobowe (czyli tlenowe), do których należy włączyć ruch o intensywnym natężeniu, wymagający większych nakładów energetycznych,



co najmniej 3 razy w tygodniu aktywności ruchowe winny być ukierunkowane na wzmocnienie i kształtowanie mięśni i kości, a zatem idealne dla dzieci będą gry i zabawy grupowe lub indywidualne z piłką, bieganie, skakanie, jazda na rowerze, rolkach, czyli zajęcia zwiększające siłę, szybkość i gibkość.



Zasady zdrowego odżywiania

Jedz 4-5
posiłków
dziennie

- To norma dla zdrowego człowieka, bez specjalnych wymagań dietetycznych wynikających z określonego schorzenia. Odpowiednia ilość posiłków jest konieczna do utrzymania metabolizmu, czyli przemiany materii na prawidłowym poziomie. Ważne jest też, aby posiłki spożywać o regularnych porach: śniadanie - do 1-2h po wstaniu, a kolacja ok. 3 h przed snem. To właśnie brak regularności jedzenia jest winny napadom wilczego głodu, podjadaniu i rzucaniu się na niezdrowe przekąski dostarczające cukry i tłuszcze w najmniej polecanej formie.

Pij minimum
2 litry wody

- Najlepiej: wodę, herbaty ziołowe, zielone i owocowe. Jeśli nie masz zdrowotnych przeciwwskazań – nie unikaj też kawy. Pamiętaj, aby płyny spożywać ok. 30 minut przed posiłkami oraz ok 40 minut po nich.

Jedz
warzywa i
owoce

- Pamiętaj jednak o proporcjach: warzywa – tyle ile chcesz, a owoce w ilości – ¼ porcji warzyw. Dania posypuj kielkami, koperkiem, natką pietruszki.

**Jedz produkty
z mąki z
pełnego
przemiału**

- Z produktów zbożowych wybieraj chleb razowy, graham, ryż pełnoziarnisty, makaron razowy oraz grube kasze. Produkty te zawierają wiele składników odżywczych oraz witamin, jak również błonnik pokarmowy niezbędny do prawidłowego trawienia, a także beta-glukan, który ma właściwości immunomodulujące, czyli wzmacniające układ odpornościowy. Zwracaj uwagę na to, aby stosować w diecie potrawy o niskim ładunku glikemicznym.

**Jedz produkty
nabiałowe**

- Zwłaszcza te ukwaszone - kefir i jogurt zawierają odpowiednie bakterie, które wzmacniają naszą odporność i regulują układ trawienny.

**Ogranicz
spożycie mięsa
czerwonego**

- Zastąp je rybami, drobiem i jajami. Dobrym zastępstwem są także warzywa strączkowe, czyli np. groch, soczewica, fasola i soja, które są cennym źródłem białka, ale też mogą być dłużej przechowywane bez utraty ich właściwości odżywczych. Warto, by choć dwa razy w tygodniu gościły na naszych stołach.

Ogranicz sól

- Zastąp ją ziołami naturalnymi – jeśli masz taką możliwość, albo suszonymi.

Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych

- Jedz więcej tłuszczów roślinnych. Staraj się jednak jak najmniej

Ogranicz ilość cukru

- Na temat szkodliwości sacharozy każdy z nas wie już dużo. Do diety podczas kwarantanny warto za to włączyć niewielkie ilości orzechów oraz owoców suszonych. Cukier zawarty w owocach suszonych pomoże zrekompensować braki cukru dodanego w daniach.

Włącz do diety składniki antyzapalne i wzmacniające odporność.

- Są nimi m.in. oleje rybne, pestki, nasiona, miód, cytrusy, imbir.

Odpooczynek bierny

Jest to ograniczenie do minimum wszelkiej aktywności - zarówno mięśniowej, jak i umysłowej. Najbardziej efektywną formę takiego odpoczynku stanowi sen, a szczególnie jego faza REM. Wtedy właśnie następuje wyraźne obniżenie napięcia mięśni szkieletowych. Podczas snu odpoczywają także: centralny układ nerwowy, serce, układ pokarmowy i układ oddechowy. Inne formy biernego odpoczynku to np. czytanie lub oglądanie telewizji. Układ ruchowy będzie podczas tych czynności odpoczywał, o ile zapewni się kręgosłupowi odpowiednio twardą i ukształtowaną podpórkę.

Odpooczynek czynny

To pełna aktywność ruchowa. Przejawia się ona w praktycznie każdym ruchu, jaki wykonujemy, również w codziennych czynnościach, takich jak gotowanie czy chodzenie. Ale aby aktywność ruchowa sprawiała przyjemność, najlepiej dobierać ją w zależności od stopnia i rozległości zmęczenia oraz indywidualnych upodobań. Mogą to być np. spacer, turystyka, joga i ćwiczenia relaksacyjne oraz uprawianie swojego hobby.

Brak regeneracji i odpoczynku prowadzi do kontuzji oraz przetrenowania, które z kolei może stać się przyczyną poważnych kłopotów ze zdrowiem. Podczas dużego wysiłku zaburzamy homeostazę, więc aby wszystkie parametry wróciły do normy powinniśmy zadbać o regenerację. Organizm musi odbudować zasoby energetyczne, unormować białka mięśniowe, trójglicerydy, hormony itd. Zaniedbanie regeneracji to niestety prosty sposób na kontuzję

Domowe sposoby na regenerację i odnowę biologiczną:

- wykonuj stretching po każdym treningu
- jedz zbilansowane posiłki, szczególnie przed i po treningu
- kluczowe jest odpowiednie nawodnienie organizmu
- stosuj suplementację dla osób aktywnych
- pamiętaj o wielkiej roli snu w regeneracji
- szybki efekt przyniesie zimny prysznic lub moczenie nóg w lodowatej wodzie

- korzystaj z regeneracyjnych kąpeli np w soli do odnowy
- Korzystaj z masażu (świetnie wykorzystać do tego rolkę lub małe piłeczki) i odnowy biologicznej (jacuzzi, sauna)
- Jeśli masz możliwość skorzystaj z krioterapii (wcześniej skonsultuj te pomysły z lekarzem)
- wspomóż się aromatycznymi olejkami relaksującymi, przy dźwiękach relaksacyjnej muzyki
- A może relaks z przyjaciółką/ przyjacielem z kubkiem ulubionych mieszanek ziołowych?

Profilaktyka zdrowia:

- Poddaję się testom i badaniom przesiewowym, korzystam z konsultacji fizjoterapeutów i specjalistów medycyny sportowej
- Korzystam z profilaktyki i leczenia stomatologicznego
- Potrafię radzić sobie ze stresem
- Wiem gdzie szukać pomocy w przypadku sytuacji problemowych

Pytania utrwalające:

1. Co warunkuje poczucie dobrej jakości życia i zdrowia?
2. Jaka jest zalecana dzienna aktywność ruchowa dla dzieci i młodzieży?
3. Jakie są podstawowe zasady zdrowego odżywiania?
4. Dlaczego ważny jest odpoczynek i regeneracja?