

Wychowanie do życia w rodzinie klasa 7 grupa chłopców.

Temat lekcji –

Proszę o przeczytanie tych informacji do dzisiejszych zajęć.

Zdrowy styl życia - podstawowe elementy, sen, aktywność fizyczna, używki

Zdrowy styl życia to sposób życia, który ma na celu zapewnić optymalne zdrowie oraz minimalizować ryzyko zachorowania na choroby określone mianem społecznych. Do takich chorób zaliczane są przede wszystkim schorzenia układu sercowo-naczyniowego (choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, miażdżyca, zawał), cukrzyca typu 2, astma oskrzelowa, a także nowotwory.

Wpływ na nasze zdrowie mają przede wszystkim:

- dieta,
- długość snu,
- aktywność fizyczna,
- stosowanie używek (palenie papierosów, narkotyki, alkohol),

### 1. Podstawowe elementy zdrowego trybu życia

- Najważniejszym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednio zbilansowana dieta, która dostarczy w odpowiednich ilościach nie tylko składników odżywczych( białka, tłuszcze i węglowodany), ale również błonnika, witamin i soli mineralnych.
- **Składniki odżywcze** – białka, tłuszcze, węglowodany, nie tylko dostarczają kalorii, ale również budują tkanki, regulują przemianę materii, zapewniają odporność organizmu. Z kolei błonnik poprawia pracę jelit – zapobiega zaparciom oraz chroni przed rozwojem nowotworów układu pokarmowego. Witaminy i sole mineralne usuwają wolne rodniki, poprawiają wygląd skóry, włosów i paznokci oraz budują np. kości (wapń, fosfor).
- Zdrowe odżywianie to także spożywanie 5 posiłków w regularnych odstępach czasu (co 3-4 godziny). Przy czym śniadanie należy zjeść w ciągu 30 minut od wstania z łóżka, a kolację na 2 godziny przed snem. W przeciwnym razie poziom przemiany materii zmniejszy się i organizm będzie gromadził nadmiar kalorii w postaci tkanki tłuszczowej. Komponując posiłki, najlepiej wybierać produkty jak najmniej przetworzone, gdyż nie zawierają dodatków

do żywności (konserwanty, przeciwutleniacze, stabilizatory, emulgatory, słodziki), które mogą negatywnie wpływać na zdrowie.

## 2. Sen elementem zdrowego trybu życia

Ważnym elementem zdrowego stylu życia jest odpowiednia ilość snu, podczas którego organizm regeneruje się, a mózg odpoczywa. Wiele badań epidemiologicznych wykazało, że osoby, które śpią około 6-8 godzin na dobę, rzadziej chorują na schorzenia układu krążenia, nerwowego (depresja, nerwica), a także otyłość. Ważna jest także jakość snu. W pomieszczeniu, w którym śpimy powinna być temperatura około 21-22 stopni Celsjusza oraz powinno być dobrze wywietrzone. W przeciwnym razie możemy obudzić się z bólem głowy.

## 3. Aktywność fizyczna podstawą zdrowia

Regularne uprawianie ćwiczeń – spacer, jazda na rowerze, rolki, bieganie – zapobiega gromadzeniu się tkanki tłuszczowej i nadwadze. Podczas ćwiczeń fizycznych krew szybciej płynie w naczyniach krwionośnych, dzięki czemu tkanki są lepiej ukrwione oraz dotlenione. Ponadto wydzielają się hormony szczęścia – endorfiny, serotonina, które poprawiają nastrój.

Pamiętajcie – ruch to zdrowie.

## 4. Negatywny wpływ na zdrowie używek

Stosowanie używek wpływa negatywnie na zdrowie. Podczas palenia papierosów generowane jest mnóstwo wolnych rodników, które uszkodzają tkanki komórki, przyspieszają proces starzenia się organizmu oraz powodują nowotwory (jamy ustnej, żołądka, pęcherza). Z kolei alkohol jest bardziej kaloryczny (1 g = 7 kcal) od węglowodanów i białek. Picie alkoholu, zwłaszcza piwa, do którego zazwyczaj spożywamy słone paluszki, orzeszki czy chipsy, sprzyja nadwadze i otyłości oraz nadciśnieniu tętniczemu.

Dziękuję Wam za uwagę – E. Moczygęba