



Światowy Dzień Zdrowia 2020

Przypadający 7 kwietnia Światowy Dzień Zdrowia w tym roku będzie obchodzony w cieniu szalejącej na świecie pandemii korona wirusa.



Dekalog zdrowia



Zdrowie ma trzy wymiary: FIZYCZNY, PSYCHICZNY i SPOŁECZNY.

Zdrowie fizyczne oznacza prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów a tym samym oznacza sprawność ciała.

Zdrowie psychiczne przejawia się dobrym samopoczuciem, pewnością i wiarą w siebie, poczuciem własnej wartości. Nasza kondycja psychiczna wpływa na sposób myślenia, odczuwania i działania. Pomaga nam w życiu codziennym w pełni cieszyć się z życia, pokonywać trudności oraz dokonywać właściwych wyborów. Zdrowie psychiczne jest ważne na każdym etapie życia od dzieciństwa i młodość poprzez dorosłość do starości.

Zdrowie społeczne to zdolność do nawiązywania, podtrzymywania i rozwijania prawidłowych relacji z innymi ludźmi oparte m.in. na



**Zdrowie – według definicji Światowej Organizacji Zdrowia
– to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu.**



1. Wiedza o samym sobie

Każdy z nas, niezależnie od wieku powinien umieć ocenić stan swojego organizmu, prawidłowe jego funkcjonowanie. Wiedzę, którą posiada na temat Zdrowego Stylu Życia zastosować w życiu codziennym.



2. Sposób na życie

Nie dopuścić do takich zachowań, które mają niekorzystny wpływ na nasze zdrowie. W naszym codziennym życiu dbajmy o zdrowie, wspierajmy układ odpornościowy, przestrzegajmy zasad racjonalnego odżywiania, bądźmy aktywni fizycznie, ćwiczymy umiejętność radzenia sobie ze stresem.

3. Ograniczenie zażywania leków



Podstawą tej zasady jest stosowanie leków tylko w sytuacji, gdy jest to konieczne i pod kontrolą lekarza.

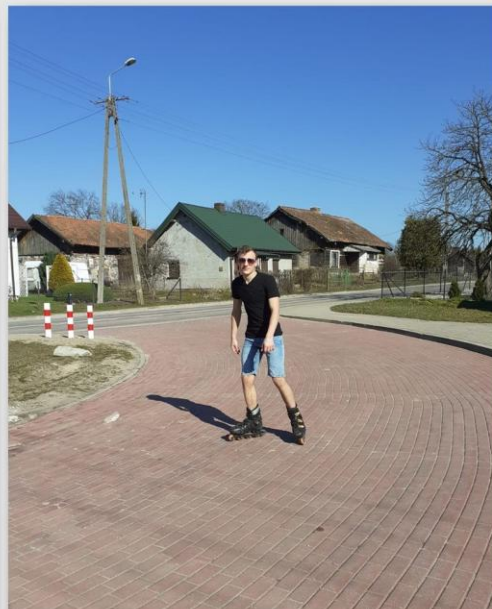
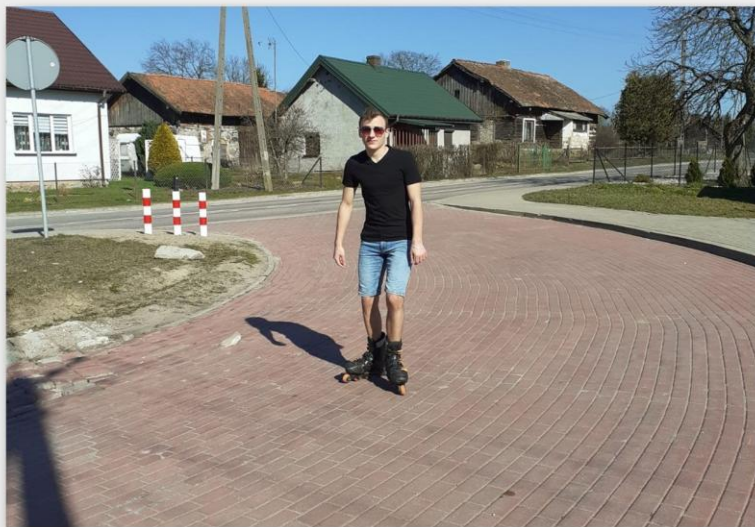
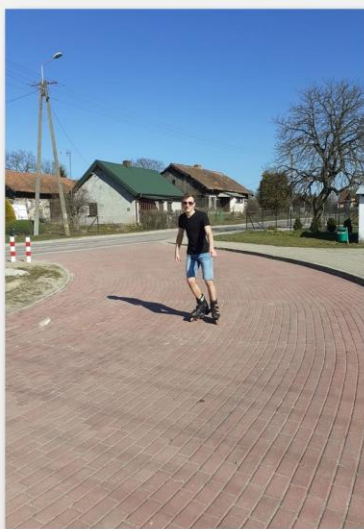


4. Aktywność fizyczna

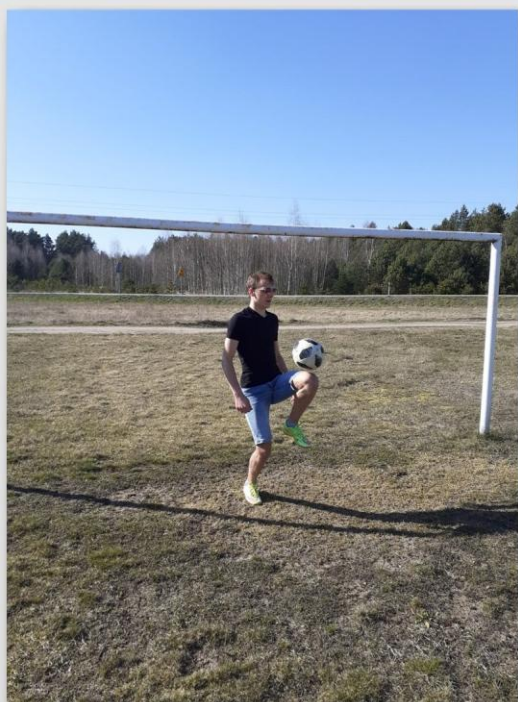
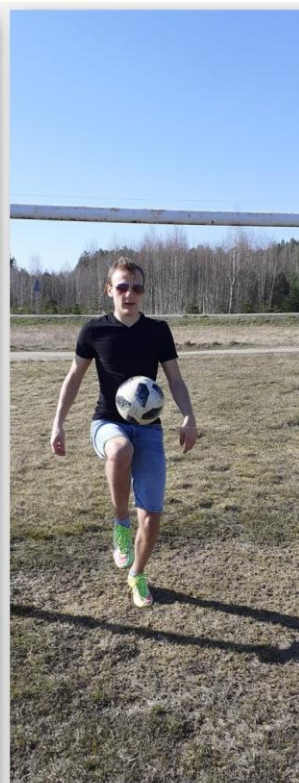
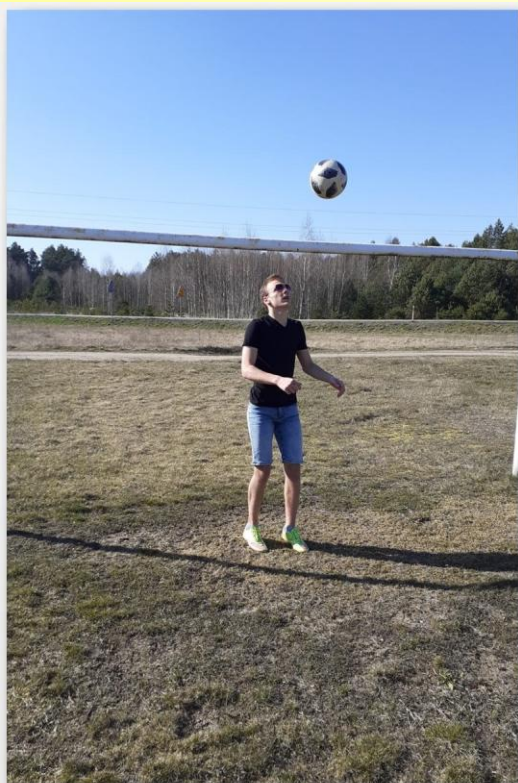


Aktywność fizyczna jest niezbędnym elementem zdrowego stylu życia np. gimnastyka, spacer, jazda na rowerze, rolkach. Systematyczne uprawianie sportu leczy wiele schorzeń m.in. otyłość, cukrzyca, wady postawy, choroby układu ruchu, rozładowuje stres i hamuje agresję. W związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV-2 i zagrożenia zachorowania na COVID-19, należy ZOSTAĆ W DOMU. W tym czasie ćwiczymy w domu. W tym celu można skorzystać z porad ekspertów, którzy prowadzą treningi online. Ćwiczenia pomogą rozwijać się mięśniom i pozytywnie wpłyną na nasze samopoczucie. Największym plusem ćwiczeń w domu jest to, że można wykonać je w każdej chwili.

A tak ćwiczy stosując się do zaleceń Nasz Kamil !!!



Rolki Kamil zamienił na piłkę !



Czy przypominacie sobie jak to było, gdy wspólnie uprawialiśmy aktywność fizyczną w szkole?



5. Prawidłowe odżywianie się



ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA związane z Piramidą Zdrowego Żywienia i Aktywności Fizycznej dla dzieci i młodzieży

1. Jedz posiłki regularnie (5 posiłków co 3-4 godziny).
2. Warzywa i owoce jedz jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Codziennie pij co najmniej 3-4 szklanki mleka. Możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem.
5. Jedz ryby, nasiona roślin strączkowych i jaja. Wybieraj chude mięso. Ograniczaj spożycie produktów mięsnych przetworzonych.
6. Ograniczaj spożycie tłuszczów zwierzęcych. Zastępuj je olejami roślinnymi.
7. Unikaj spożycia cukru, słodczy i słodkich napojów. Zastępuj je owocami i orzechami.
8. Nie dosalaj potraw. Unikaj słonych przekąsek i produktów typu fast food.
9. Pamiętaj o piciu wody do posiłku i między posiłkami.
10. Bądź codziennie aktywny fizycznie w szkole i poza szkołą.

Należy dostarczać organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych, witamin i minerałów.

Czym wyższy szczebel piramidy – tym zalecana ilość żywności jest mniejsza.



6. Hartowanie się



Wg słownika języka polskiego PWN *hartować* to *zwiększać wytrzymałość i odporność fizyczną na warunki zewnętrzne (np. zmienne, niekorzystne warunki pogody), czynić organizm odpornym na nie*. W potocznym znaczeniu **hartowanie** to po prostu **przyzwyczajanie organizmu do chłodu i zimna oraz zmian temperatury otoczenia**. Dzieje się to na skutek wystawianie ciała w sposób kontrolowany i regularny na działanie niesprzyjających czynników termicznych. Mogą to być: niska i wysoka temperatura powietrza, wiatr, niska i wysoka temperatura wody. Dzięki temu organizm uczy się nie tylko jak w takich okolicznościach działać, ale również jak się przed nimi chronić.

Hartowanie wpływa korzystnie na przemianę materii, krążenie, działanie układu nerwowego oraz wydajność pracy. Jego najważniejszą rolą jest wzmocnić odporność organizmu.

Efektem prawidłowego hartowania organizmu jest zmniejszona podatność na choroby (gł. przeziębienie oraz infekcje dróg oddechowych).

7. Opanowanie stresu



Umiejętność rozróżniania „dobrego” i „złego” stresu i eliminowanie wpływu bodźców negatywnych. Mają tu zastosowanie techniki m.in. trening asertywności, umiejętność relaksacji i odreagowywania negatywnego stresu, lektura nowej książki, muzyka, film.



8. Wyeliminowanie nałogów



Staramy się wyeliminować z naszego życia m. in. palenie papierosów, w tym e-papierosów, lekomanię, lenistwo, obżarstwo itp., które obniżają poziom zdrowia i powodują, iż nasz organizm nie będzie funkcjonował prawidłowo.

9. Życzliwość



Zdrowym społecznie jest ten, kto czyni dobro, jest życzliwy dla innych, zna wartość pojęć: tolerancja i kompromis i posługuje się nimi w praktyce, jednocześnie jest asertywnym, ma poczucie własnej wartości, jest pewny siebie.



10. Dam sobie radę (Postawa copingowa)

Człowiek prowadzący zdrowy styl życia to taki człowiek, który jest życiowym optymistą, odbieranym przez innych, jako człowiek szczęśliwy, pozytywny, umiejący działać w każdej sytuacji. Dzięki temu jest osobą atrakcyjną dla innych, posiadającą wielu przyjaciół. Jest mu po prostu łatwiej żyć.

