

Zasady zdrowego stylu życia

Styl życia stanowi główny czynnik wpływający na zdrowie człowieka.

Jest to zbiór codziennych decyzji, zachowań, wykonywanych czynności oraz nawyków.

Aby cieszyć się dobrym zdrowiem należy przestrzegać zasad w obrębie następujących elementów:

- właściwego sposobu odżywiania
- aktywności fizycznej
- higieny i wypoczynku
- wyeliminowania stosowania używek (nikotyna, alkohol, środki psychoaktywne)
- unikanie czynników ryzyka

Przestrzeganie higieny chroni przed koronawirusem i innymi infekcjami

W związku z zagrożeniem wynikającym z pandemii koronawirusa należy położyć szczególny nacisk na przestrzeganie podstawowych zasad higieny

Woda i mydło są Twoimi najważniejszymi sprzymierzeńcami w walce z koronawirusem. Przestrzegaj kilku prostych zasad, a zmniejszysz ryzyko zakażenia

Chorobotwórcze drobnoustroje mogą znajdować się na powierzchni rzeczy, których codziennie dotykamy, takich jak pieniądze, klawiatura komputera, telefon komórkowy, piloty do telewizorów. To dlatego, że wiele osób ich dotyka oraz rzadko pamiętamy o ich dezynfekowaniu.

Chociaż wirusy potrzebują żywego nosiciela, by żyć i się namnażać, to potrafią przetrwać także poza żywym organizmem i w ten sposób zakażać. To, ile czasu przetrwają, zależy m.in. od temperatury, wilgotności, odczynu pH i promieniowania ultrafioletowego (np. nasłonecznienia). Wirus grypy na gładkiej powierzchni potrafi przetrwać nawet 48 godzin, a na jednorazowej chusteczce do nosa do 12 godzin.

Badania sugerują, że koronawirusy (np. SARS, MERS) mogą utrzymywać się na powierzchniach przez kilka godzin lub nawet kilka (2-3) dni. Może się to różnić w różnych warunkach (np. rodzaj powierzchni, temperatura lub wilgotność otoczenia). Dlatego Twoim największym sprzymierzeńcem jest, poza odpornością organizmu, przestrzeganie zasad higieny:

- Nie podawaj ręki, nie całuj na powitanie, nie obejmuj.
- Wirus przenosi się drogą kropelkową – zachowaj dystans od rozmówcy.
- Jeśli możesz zostań w domu i unikaj dużych skupisk ludzkich.
- Unikaj bliskiego kontaktu z chorymi.
- Myj ręce mydłem przez 30 sekund, dokładnie, nie omijając żadnej części, tak jak jest to opisane w instrukcji Głównego Inspektoratu Sanitarnego:
 - zawsze jak wracasz do domu
 - zawsze przed jedzeniem
 - po przyjeździe ze szkoły
 - każdorazowo po przemieszczeniu się publicznym transportem
 - po skorzystaniu z toalety
 - po wydmuchaniu nosa, kaszlu lub kichaniu
 - zawsze, jeśli ręce są brudne, lepkie itp.
- Najlepiej wytrzyj ręce w papierowy ręcznik. Jeśli używasz ręcznika z tkaniny, pierz go często.
- Jeśli nosisz tipsy lub długie paznokcie, używaj szczoteczki do paznokci (i często ją dezynfekuj).

Instrukcja mycia rąk



Ponadto należy pamiętać o higienie całego ciała w tym jamy ustnej i włosów oraz o wietrzeniu pomieszczeń i utrzymywaniu w czystości odzieży

Pamiętajmy o wypoczynku.

Zdrowy styl życia to również odpowiednia ilość snu.

Zaleca się dla młodzieży w wieku szkolnym ok. 8 – 10 godzin snu na dobę.

Negatywne skutki braku snu:

1. Przyrost masy ciała. Brak snu prowadzi do zaburzenia równowagi hormonalnej, które powoduje zwiększenie apetytu na wysokokaloryczne pokarmy. Niewyspani mamy też skłonność do spożywania większych porcji.

2. Zaburzenia mowy i wzroku. Brak snu obniża nasze zdolności językowe i utrudnia efektywne wyrażanie swoich myśli i słów. Niepotrzebnie powtarzamy pojedyncze słowa lub całe frazy. Mogą pojawić się też halucynacje, widzenie podwójne.

3. Bóle głowy. Naukowcy wciąż nie wiedzą, dlaczego brak snu prowadzi do bólów głowy, ale związek między nimi został zauważony już ponad wiek temu. Migreny mogą być wywołane przez bezsenne noce. Z powodu nieokreślonych bólów głowy budzi się rano od 36 do 58 proc. osób z zespołem bezdechu sennego.

4. Obniżona odporność i większe ryzyko infekcji. Długotrwały brak snu, a nawet jedna noc bezsenności, może obciążać naturalne mechanizmy obronne organizmu przed mikroorganizmami. Udowodniono, że osoby, które śpią krótko, przeziębają się prawie trzy razy częściej niż te, które przesypiają osiem lub więcej godzin.

5. Drażliwość i roztargnienie. Badania jednoznacznie potwierdziły, że brak snu wzmacnia skłonność do rozpraszania uwagi, obniża inteligencję emocjonalną oraz utrudnia zapamiętywanie.

6. Kłopoty z pamięcią. Zakłócenia snu mogą prowadzić do zmian strukturalnych w mózgu, które są związane z zaburzeniami pamięci długotrwałej.

ZDROWE ODŻYWIANIE

Zdrowe odżywianie w świadomości większości osób to dieta z niską zawartością tłuszczu, bez wieprzowiny, słodczy i białego pieczywa. Ale czy to wystarczy, żeby być zdrowym i zapobiec chorobom cywilizacyjnym?

Zdrowe odżywianie musi być indywidualne i dla każdego oznaczać coś innego. Niestety czasem okazuje się, że nawet produkty powszechnie uważane za zdrowe mogą być dla niektórych grup osób szkodliwe. Dlatego tak ważne jest obserwowanie swojego ciała, słuchanie jego reakcji na przyjmowane pokarmy i próba doboru dla siebie diety najlepszej z możliwych, a nie tylko dobrej.

1. Odżywiaj się regularnie

Regularność posiłków sprzyja dowozowi odpowiedniej ilości energii w ciągu dnia, wpływa pozytywnie na samopoczucie, koncentrację oraz utrzymanie odpowiedniej masy ciała. Najlepiej jadać między 5 posiłków dziennie.

2. Wybieraj produkty jak najmniej przetworzone

Wszelka żywność w proszku, fast food, dania gotowe i produkty z długą listą składników nie powinny pojawiać się w zdrowej diecie. Zdrowa dieta to jadłospis złożony z produktów bliskich naturze, nieprzetworzonych, z krótkim składem i wiadomego pochodzenia.

3. Bazuj na warzywach

Warzywa powinny stanowić podstawę każdej zdrowej diety. Są źródłem witamin, składników mineralnych, przeciwutleniaczy i błonnika.

5. Ogranicz spożycie węglowodanów

Przez dziesięciolecia węglowodany w postaci produktów zbożowych były propagowane jako najważniejszy element zdrowej diety i podstawowe źródło energii. Jednak w dzisiejszych czasach, kiedy mamy mało aktywności fizycznej, dużo siedzimy i niewiele chodzimy, węglowodany w każdym posiłku nie są koniecznością, a wręcz są niepotrzebne. Zapotrzebowanie na węglowodany rośnie wraz ze zwiększającą się aktywnością fizyczną, więc są one wskazane osobom, które ciężko pracują lub dużo trenują. Pamiętajmy, że w głównej mierze nie tyje się od tłuszczów, a od nadmiaru węglowodanów.

6. Wybieraj dobre węglowodany

Węglowodany nie są „złem wcielonym”, ale nie są też produktem, bez którego dieta traci na wartości. Ważny jest dobór odpowiednich źródeł węglowodanów. Pierwszym celem jest spożywanie produktów pełnoziarnistych, z mąki razowej zamiast z wysokoocyszczonej. Żyto jest dużo mniej zmodyfikowanym zbożem niż pszenica, a zakwas redukuje gluten oraz kwas fitynowy, przez co składniki mineralne z chleba są lepiej przyswajalne. Czy trzeba całkowicie zrezygnować z glutenu? To zależy od przypadku, jednak z pewnością każdemu można polecić ograniczenie spożycia produktów glutenowych.

7. Nie bój się tłuszczu nasyconego i cholesterolu

Oczywiście należy zachować umiar, lecz badania naukowe wykazały, że cholesterol w produktach spożywczych w bardzo niewielkim stopniu wpływa na poziom cholesterolu we krwi, a wpływ ten jest nieistotny klinicznie w chorobach układu krążenia.

8. Wyrzuć cukier z diety

Cukier rafinowany pod różnymi postaciami można znaleźć dosłownie wszędzie, nawet w ketchupie i wędlinach. Nadmiar cukru w diecie upośledza białka budujące struktury organizmu, co przekłada się na bardzo liczne stany chorobowe, np. narządu wzroku, nerek, układu nerwowego i demencję starczą. Im więcej cukru, tym większe wahania poziomu glukozy i insuliny we krwi, a co za tym idzie – zwiększone ryzyko chorób metabolicznych i tycia.

9. Nie pij słodkich napojów i ogranicz soki

Do picia powinna służyć woda i ziołowe herbaty. Słodzone napoje to ogromna dawka cukru i chemicznych dodatków. Soki owocowe też powinny być jedynie dodatkiem – najlepsze są soki świeżo wyciskane.

10. Wybieraj dobry nabiał

Mleko jest bardzo kontrowersyjnym produktem. Oficjalne źródła zalecają wypijanie 2 szklanek mleka dziennie jako głównego źródła wapnia w diecie. Nowe podejście mówi jednak o całkowitym wykluczeniu mleka od krów z przemysłowych hodowli oraz o dużym ograniczeniu nabiału. Nabiał, spożywać najlepiej w postaci ukwaszonej (czyli lepiej strawnej- np. w postaci twarogów) powinien pojawiać się w diecie nie częściej niż raz dziennie. Najlepiej, gdy pochodzi on od krów wypasanych na łąkach i jest wytwarzany tradycyjnymi metodami.

Szkodliwy wpływ nikotyny, alkoholu i narkotyków na zdrowie człowieka

Alkohol i nikotyna to używki spożywane przez człowieka, mimo że nie tylko nie są potrzebne organizmowi, ale powodują w nim duże spustoszenia. Są niebezpieczne, bo powodują uzależnienie - nałóg, z którym bardzo trudno walczyć.

Papierosy:

Papierosy zawierają nikotynę i wiele innych trujących składników. Wpływ nikotyny na organizm człowieka:

- wywołuje choroby układu oddechowego - często jest to rak płuc;
- wywołuje choroby serca;
- powoduje zahamowanie wzrostu u dzieci i młodzieży;
- opóźnia rozwój umysłowy;
- obniża odporność organizmu na choroby;
- powoduje, że cera staje się szara i brzydka.

Wraz z dymem papierosowym wdychamy też niebezpieczny dla organizmu tlenek węgla. Bardzo mocno wiąże się on z czerwonymi krwinkami, które nie mogą wówczas transportować tlenu. Jesteśmy niedotlenieni, wiele komórek ginie.

Zapamiętaj! Nikotyna - bardzo groźna dla organizmu trucizna, którą, wypalając papierosa, wprowadza się do krwi.

Alkohol:

Alkohol bardzo szybko powoduje uzależnienie. U alkoholików powszechne są choroby serca i marskość wątroby (jej całkowite obumarcie).

Wpływ alkoholu na organizm człowieka:

- uszkadza narządy wewnętrzne: serce, wątrobę,
- uszkadza słuch i wzrok,
- niszczy korę mózgową,
- osłabia pamięć,
- utrudnia uczenie się,
- zagraża bezpieczeństwu życia,
- niszczy rodzinę.

Narkotyki: pobudzają układ nerwowy, człowiek jest wtedy bardzo aktywny - nadpobudliwy. Narządy wewnętrzne pracują bardzo intensywnie i szybko ulegają uszkodzeniu.

Człowiek szybko uzależnia się od narkotyków, organizm potrzebuje coraz większych dawek, zaczyna się tzw. głód narkotykowy objawiający się bólami, wymiotami, drgawkami i bardzo złym samopoczuciem psychicznym. Narkotyki szybko wyniszczają organizm, przyczyniając się do przedwczesnej śmierci człowieka.

Aktywność fizyczna

Lista dowiedzionych efektów aktywnego stylu życia jest bardzo długa. Ograniczając się tylko do najważniejszych można wymienić:

- ograniczenie ryzyka schorzeń sercowo-naczyniowych,
- powstrzymanie rozwoju nadciśnienia tętniczego,
- zmniejszenie ryzyka otyłości,

Aktywność fizyczna ma również wpływ na zmniejszenie występowania niektórych nowotworów.

Lepsza mineralizacja kośćca w młodym wieku przyczynia się do zapobiegania osteoporozie oraz złamaniom w starszym wieku. Ale uprawianie sportu czy wykonywanie ćwiczeń fizycznych nie tylko wpływa korzystnie, przeciwdziałając różnym poważnym chorobom. Nie możemy zapomnieć, że wpływa na jakość naszego codziennego życia.

Warto sobie uzmysłowić, że aktywność pozwala na zachowanie i poprawę siły i wytrzymałości mięśni, skutkującą lepszymi możliwościami wykonywania codziennych czynności. Niższy poziom stresu oraz związana z tym lepsza jakość snu to kolejna wartość dodana aktywności fizycznej.

Należy również dodać, że dzięki aktywności mamy lepszą samoocenę – poczucie własnej wartości, a także większy entuzjazm i optymizm.

Aby zachować zdrowie powinniśmy możliwie często wykonywać ćwiczenia dostosowane do możliwości kondycyjnych. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń codziennie, a przynajmniej 3 razy w tygodniu.

Jeżeli warunki pozwalają najlepszą formą aktywności są ćwiczenia na świeżym powietrzu - jazda na rowerze, biegi, gry sportowe, ćwiczenia na urządzeniach siłowni zewnętrznej itp. - obecnie jednak w związku z sytuacją należy ograniczyć tego typu aktywność.

Oprócz zestawów ćwiczeń przedstawionych w poprzednim materiale zalecamy wykonywanie zastawu przedstawionego poniżej kilka razy dziennie np. jako przerw w codziennej nauce.

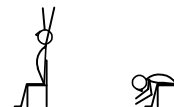
Ręce na karku - łokcie w tył -
wytrzymać 5 sek. 10 powtórzeń



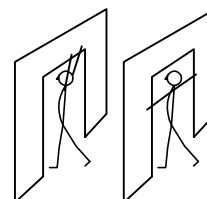
Ramiona w górze - obroty ramion -
"wkręcanie żarówek" - liczymy do 10 - 10
serii z przerwą 10 sek na opuszczenie i
rozluźnienie ramion



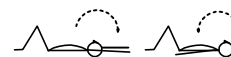
Ramiona w górę - wdech, luźny skłon
w przód - wydech 30 razy



Naciskanie rękoma na ścianę nad
drzwiami i ścianę boczną z
jednoczesnym wykrokiem w przód -
30 razy po 5 sek



Leżenie tyłem, kolana ugięte -
unoszenie ramion - wdech, opust -
wydech - 30 razy



Leżenie tyłem, kolana ugięte - ramiona
w bok - wdech, ramiona skrzyżowane
na klatce piersiowej - wydech - 30 razy



Zadania:

1. Kiedy należy myć ręce?
2. Wymień 3 negatywne skutki braku snu.
3. Jakie produkty powinny dominować w zdrowej diecie?
4. Jaki jest wpływ alkoholu na organizm człowieka?
5. Wymień 3 korzyści dla organizmu wynikające z aktywności fizycznej.

Poniżej załączone zostały zestawy ćwiczeń przesłane w poprzednim tygodniu oraz propozycje testów sprawnościowych.

Ćwiczenia w warunkach domowych

Rozgrzewka - 20 powtórzeń każdego ćwiczenia

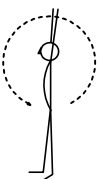
1) Wymachy ramion w przód



6) Przysiady



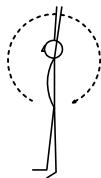
2) Krążenia ramion w przód



7) Wypadki w przód



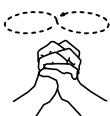
3) Krążenia ramion w tył



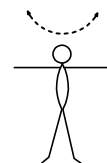
8) Skłony tułowia w przód



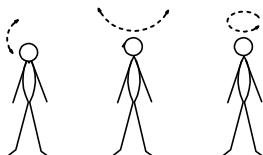
4) Krążenia nadgarstków



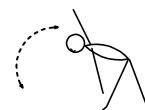
9) Skręty tułowia - ramiona w bok



5) Skłony, skręty, krążenia głowy

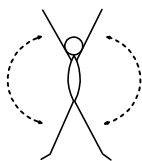


10) Skrętoskłony



Ćwiczenia aerobowe - kształtujące wytrzymałość tlenową
Ćwiczenia do wyboru - ćwiczymy minimum 20 min w lekkim i umiarkowanym tempie

"Pajacyki"



Wchodzenie na podwyższenie prawą i lewą nogą na zmianę



Trucht w miejscu



Skoki na skakance

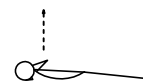


Ćwiczenia kształtujące lokalną wytrzymałość siłową (LWS) i siłę
8 - 10 powtórzeń akcent siły
powyżej 15 powtórzeń akcent LWS
Wykonujemy 4 serie każdego ćwiczenia

Ugięcia ramion w podporze przodem - pompki -
mięśnie klatki piersiowej (wykonanie alternatywne w
klęku podpartym)



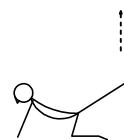
Unoszenie łokci w leżeniu przodem - mięśnie grzbietu -
napięcie mięśni 5 sek



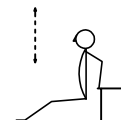
W leżeniu przodem unoszenie prostych ramion w górę - jw



Wymachy nóg w klęku podpartym - mięśnie pośladkowe i kończyn
dolnych



Ugięcia ramion w podporze tyłem na krześle - mięśnie trójgłowe
ramion



Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem - mięśnie brzucha



Unoszenie bioder w leżeniu tyłem - mięśnie grzbietu,
brzucha, pośladkowe



Podpór leżąc przodem na przedramionach - plank (deska)
- ćwiczenie izometryczne głównych grup mięśniowych -
czas ćwiczenia dobieramy do możliwości



Przysiad z oparciem plecami o ścianę - czas dobieramy
indywidualnie - LWS



Zestaw ćwiczeń dla osób poruszających się na wózkach

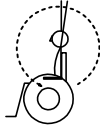
Wymachy ramion w przód



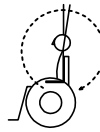
Naprzemienne ugięcia i wyprosty ramion



Krążenia ramion w przód



Krążenia ramion w tył



Krążenia nadgarstków



Skłony głowy w przód i w tył



Skręty głowy



Skłony tułowia w przód



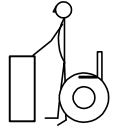
Skręty tułowia - ręce na karku



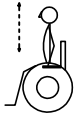
Skłony tułowia w bok



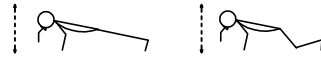
Pionizowanie



Prostowanie ramion w podporze na wózku



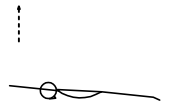
Ugięcia ramion w podporze przodem (pompki)



Unoszenie łokci w leżeniu przodem - mięśnie grzbietu - napięcie mięśni 5 sek



W leżeniu przodem unoszenie prostych ramion w górę - jw



Podpór łukiem leżąc przodem



Naprzemienne ugięcia nóg w leżeniu tyłem



Jednoczesne ugięcia nóg w leżeniu tyłem



Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem



Unoszenie bioder w leżeniu tyłem



Ćwiczenia dobieramy do indywidualnych możliwości - można tworzyć własne zestawy w oparciu o przedstawione ćwiczenia.

Przykładowy tygodniowy rozkład ćwiczeń:

Poniedziałek - ćwiczenia aerobowe

Środa - ćwiczenia kształtujące siłę

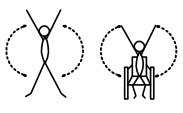

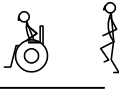



Piątek - ćwiczenia LWS

Ćwiczymy minimum 3 razy w tygodniu.

Na koniec wykonujemy ćwiczenia oddechowe i rozluźniające.

Jeżeli warunki pozwalają należy korzystać z aktywności na świeżym powietrzu - jazda na rowerze, ćwiczenia na siłowni zewnętrznej, spacerowanie itp.

Zachęcam do odwiedzenia strony www.kulturystyka.pl/atlas gdzie znajdziemy mnóstwo ćwiczeń na wszystkie grupy mięśniowe oraz wiele informacji (zasady Weidera, kalkulator BMI i wiele innych). Polecam również inne strony internetowe związane z aktywnością fizyczną oraz zasadami zdrowego stylu życia.

Lp	Sprawdziany	Data				
1	<p>"Pajacyki" - na wózku unoszenie i opuszczenie prostych ramion bokiem - ćwiczenia wykonujemy przez 5 min w umiarkowanym tempie, następnie mierzymy tętno na tętnicy szyjnej - wynik zapisujemy w tabeli</p> <p style="text-align: center;">LUB</p> <p>Wchodzenie na podwyższenie prawą i lewą nogą na zmianę - ćwiczenie wykonujemy 5 min. jw.</p> <p style="text-align: center;">LUB</p> <p>Jeżeli można wyjść na zewnątrz - bieg - jazda na wózku przez 10 min - mierzymy dystans za pomocą dowolnej aplikacji.</p>					
						
		<p>10 min</p> 				
2	<p>Podpór leżąc przodem na przedramionach - plank (deska) - mierzymy czas utrzymania tej pozycji - wynik zapisujemy w tabeli</p>					
3	<p>Ugięcia ramion w podporze przodem - pompki - wybór wersji zależny od możliwości - liczymy maksymalną ilość powtórzeń - wynik zapisujemy w tabeli</p>					
4	<p>Skłony tułowia w przód z leżenia tyłem - ilość skłonów w ciągu 1 min - zapisujemy w tabeli.</p>					

Sprawdziany dobieramy do indywidualnych możliwości i wykonujemy przy braku przeciwwskazań. Najbardziej zainteresowani rozwojem swojej sprawności mogą wykonywać wszystkie zadania ale niezbędne minimum to przynajmniej jedno ćwiczenie (zawsze to samo) wykonywane cyklicznie w formie sprawdzianu co 2 tygodnie.