

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

W tym tygodniu przesyłam Wam informacje dotyczące przestrzegania higieny oraz dotyczące aktywności fizycznej. Proszę o pisemną odpowiedź na zadane pytania Otrzymacie z tego tematu oceny .Macie cały tydzień na odpowiedź do 13.listopada.

Zadania przysyłać na adres ;Mariusz.rosinski@soswdnr.pl

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.

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.

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.

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.

Zadania:

1. Kiedy należy myć ręce?
2. Wymień 3 negatywne skutki braku snu.
3. Wymień korzyści dla organizmu wynikające z aktywności fizycznej

Pamiętaj. Macie cały tydzień na odpowiedź do 13.listopada.

Zadania przysyłać na adres ;Mariusz.rosinski@soswdnr.pl

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

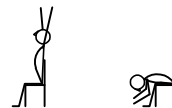
Ręce na karku - łokcie w tył wytrzymać 5 sek.
10 powtórzeń



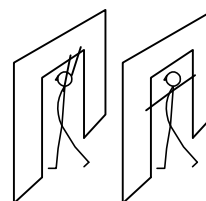
Ramiona w górę - obroty ramion "wkręcanie żarówek" - liczymy do 10 - 10 serii z przerwą 10 sek na opuszczenie i rozluźnienie ramion



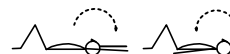
Ramiona w górę - wdech, luźny skłon w przód -
wydech 30 razy





Naciskanie rękoma na ścianę nad drzwiami i ścianę boczną z
jednoczesnym wykreśleniem 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 raz

Ćwiczenia w warunkach domowych

20 powtórzeń każdego ćwiczenia

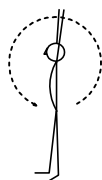
1) Wymachy ramion w przód



6) Przysiady



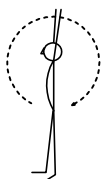
2) Krążenia ramion w przód



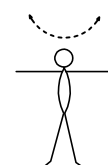
7) Wypady w przód



3) Krążenia ramion w tył



8) Skłony tułowia w przód

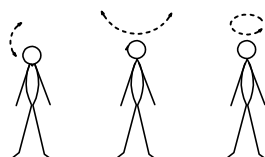


4) Krążenia nadgarstków

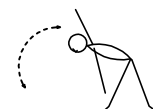


9) Skręty tułowia - ramiona w bok

5) Skłony, skręty,
10)



Skrętoskłony krążenia głowy,



Jeśli masz możliwość ćwiczyć oglądając film, to poniższy film Wam w tym pomoże. Weźcie swojego ulubionego pluszaka i razem ćwiccie. Poniżej link do filmu;

www.youtube.com/watch?v=NVI36d634Ow&ab_channel=Fit%26CheerKasiaOzog