

Temat: Zdrowy styl życia.

Cel: Poznam zasady zdrowego stylu życia.

NaCoBeZu:

1. Opisuję zasady zdrowego stylu życia.
 2. Podaję rodzaje wypoczynku i określam zasady bezpieczeństwa z nimi związane.
 3. Wyjaśniam, co to są uzależnienia, podaję ich przykłady i opisuję konsekwencje.
-

Przeczytaj informacje zawarte w notatce i wykonaj zadanie. Zapisz w zeszycie temat oraz odpowiedzi do zadania. Na koniec wykonaj zdjęcie zadania w zeszycie i wyślij mi je w wiadomości e-mail dominiak_k@wp.pl . Pamiętaj żeby się podpisać.

Temat: Zdrowy styl życia.

Zadanie 1. Zrób w zeszycie listę swoich ulubionych form odpoczynku. Następnie zapisz, czy zachowujesz odpowiednie proporcje między wypoczynkiem czynnym a biernym, czy któryś rodzaj wypoczynku wybierasz częściej.

Zadanie 2. Zapisz jak mogłoby wyglądać twoje asertywne zachowanie w podanych sytuacjach (np. w formie dialogu).

- a) Kolega namawia cię do zapalenia papierosa. Co zrobisz?
- b) Koleżanka proponuje ci nieznaną tabletkę, po której masz poczuć się pełen energii. Co robisz?

NOTATKA

Jeżeli chcemy zachować zdrowie i dobre samopoczucie przez długie lata powinniśmy przestrzegać zasad zdrowego stylu życia. Określają one sposób odżywiania, częstość aktywności fizycznej, ilość snu, rodzaje wypoczynku oraz reguły dotyczące pielęgnacji ciała.

ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO!

Codziennie należy spożywać co najmniej **cztery posiłki o podobnej porze**. Główne posiłki to śniadanie, obiad i kolacja, pomiędzy nimi możemy zjeść drugie śniadanie i podwieczorek. **Niedobór lub nadmiar niektórych składników pokarmowych jest szkodliwy**. Nadmiar cukrów i tłuszczów zwierzęcych w diecie prowadzi do cukrzycy i otyłości. Niekorzystny jest niedobór białek i witamin, np. niewystarczające spożycie białek u dzieci i młodzieży powoduje opóźnienie wzrostu. **Piramida żywienia i aktywności fizycznej** pokazuje proporcje między różnymi grupami produktów spożywczych w codziennej diecie. Im wyższe piętro piramidy, tym ten produkt powinien być rzadziej i w mniejszej ilości spożywany.



Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej pokazuje proporcje między różnymi grupami produktów spożywczych w codziennej diecie. Im wyższe piętro piramidy zajmuje produkt, tym rzadziej i w mniejszej ilości powinien być spożywany.

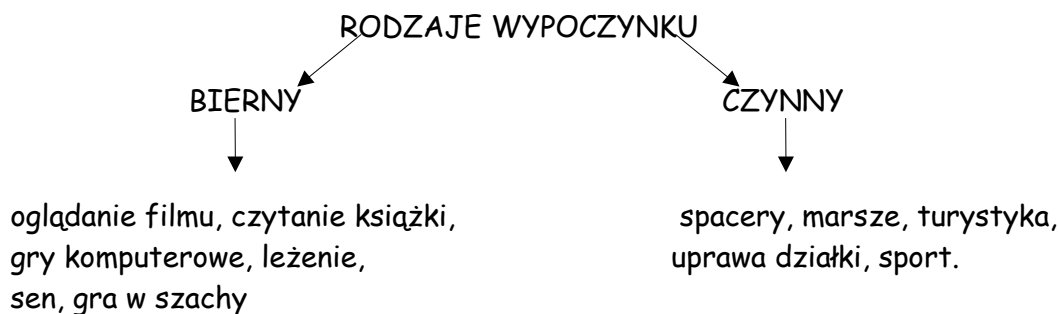
BĄDŹ

AKTYWNY!

Codzienny ruch sprzyja dobremu samopoczuciu, pomaga uniknąć otyłości, zmniejsza ryzyko chorób serca oraz korzystnie wpływa na układ ruchu.

PAMIĘTAJ O ODPOCZYNKU!

Odoczywać można w sposób aktywny (czynny) lub bierny. Po nauce najlepiej spędzać czas aktywnie, a po wysiłku fizycznym wypoczywać w sposób bierny.



Aby odpoczynek aktywny, zwłaszcza na świeżym powietrzu były bezpieczny, należy przestrzegać kilku podstawowych zasad. Należy m.in. używać kasku podczas jazdy na rowerze lub rolnkach, jeździć na łyżwach tylko w wyznaczonych do tego miejscach, podczas jazdy na sankach wybierać górki oddalone od drogi, przestrzegać regulaminu placu zabaw.

WYSYPIAJ SIĘ!

Śpij około 9 godzin na dobę.

PAMIĘTAJ O HIGIENIE!

- Aby zapobiec próchnicy należy szczotkować zęby przynajmniej dwa razy dziennie, najlepiej rano i wieczorem. Należy pamiętać o kontrolnych wizytach u dentysty, żeby sprawdzać stan zębów.
- Higiena skóry polega na codziennym myciu całego ciała ciepłą wodą z mydłem lub płynem do kąpieli, najlepiej pod prysznicem.
- Włosy powinniśmy myć co najmniej raz w tygodniu (jeżeli się przetłuszczają to częściej) za pomocą szamponu.
- Paznokcie powinny być systematycznie czyszczone, obcinane i opitowane.
- Aby nie zarazić się grzybicą (chorobą wywoływaną przez grzyby żyjące na skórze) nie powinno się używać wspólnie z innymi osobami takich przedmiotów jak grzebień, czy ręcznik. Na basenie należy korzystać z kłapek.

UNIKAJ ZACHOWAŃ PROWADZĄCYCH DO UZALEŻNIEŃ!

Uzależnieniem nazywamy niemożliwe do opanowania pragnienie ponownego zażycia określonej **substancji**. Istnieje wiele uzależnień, ale najpopularniejsze i najbardziej niebezpieczne z nich to m.in. uzależnienie od alkoholu, narkotyków, nikotyny (papierosów) i urządzeń elektronicznych. Ludzie uzależnieni od alkoholu, papierosów i narkotyków chorują częściej i żyją krócej od osób wolnych od nałogów. Dlatego najlepiej nie eksperymentować z środkami uzależniającymi, zwłaszcza narkotykami.

- **Nikotyna** zawarta jest w papierosach. Podczas palenia do płuc dostaje się dym, w którym znajduje się wiele szkodliwych składników. Palenie papierosów powoduje m.in. choroby płuc i serca, zwiększone ryzyko wystąpienia nowotworów, niszczenie skóry, włosów i paznokci. Równie niebezpieczne jest palenie bierne, czyli wdychanie dymu papierosowego przez inne osoby.

- **Alkohol** jest trujący dla całego organizmu, ale najsilniej działa na układ nerwowy. Po jego spożyciu dochodzi do zaburzeń pracy narządów zmysłów (np. wzroku) oraz zaburzeń równowagi. Spożywanie alkoholu prowadzi do chorób różnych narządów (w tym wątroby i serca), zmniejszenie odporności, niekorzystnych zmian w zachowaniu.
- **Narkotyki** doprowadzają do szybkiego wyniszczenia organizmu. Uszkadzają mózg i inne narządy wewnętrzne. Prowadzą do silnych, niekorzystnych zmian zachowania. Nie istnieją bezpieczne narkotyki, ani ich bezpieczne dawki.
- **Urządzenia elektroniczne**, takie jak komputer i telefon komórkowy również mogą uzależniać. Te uzależnienia rozwijają się powoli, trudno je zauważyć. Osoba uzależniona coraz więcej czasu spędza przed ekranem komputera lub nie rozstaje się z telefonem. Często rezygnuje z posiłków, zaniedbuje obowiązki, ogranicza kontakty z przyjaciółmi i rodziną, a niedziałające urządzenie może wywołać rozdrażnienie, a nawet atak paniki.
- **Napoje energetyczne** zawierają bardzo dużo cukru i kofeinę. Duże dawki tej substancji w napojach energetycznych mogą wywoływać zaburzenia pracy serca, zawroty głowy oraz dolegliwości żołądkowe. Dzieci i młodzież, ze względu na rozwijający się organizm nie powinny ich pić, Dorośli powinni pamiętać, że nie wolno ich spożywać bez ograniczeń.*

Podstawowe znaczenie w zapobieganiu uzależnień ma **asertywne zachowanie**. Polega ono na postępowaniu zgodnie z własnym przekonaniem mimo namawiania, by postąpić inaczej. Dobrym sposobem odmawiania jest technika zdartej płyty, czyli powtarzanie tego samego (lub przybliżonego) zdania odmowy (musi być ten sam sens zdania), aż nasz rozmówca się znudzi. Inne sposoby znajdziecie w podręczniku na stronie 133.

Tomek: Mam piwo! Spróbujesz?

Arek: Nie, dzięki Tomek. Ja nie piję alkoholu.

T: Spokojnie. Nikt się nie dowie.

A: Dzięki Tomek. Ja nie piję alkoholu.

T: Przecież Ci nie zaszkodzi!

A: Dziękuję, nie piję alkoholu.

T: Nie, to nie...

*informacje dodatkowe,

Zdjęcie piramidy żywienia pochodzi z podręcznika „Tajemnice przyrody” wydawnictwa Nowa Era s.115